

REZEPT DER WOCHE

KW 52 22.12. – 28.12.2025

Gebratener Reis mit Rosenkohl

(für 4 Personen)



Das brauchen Sie:

500g	<u>Rosenkohl</u>	(Art.Nr. 710)
5 EL	<u>Olivenöl</u>	(Art.Nr. 8041)
50 ml	<u>Balsamico</u>	(Art.Nr. 8451)
1 EL	<u>Honig</u>	(Art.Nr. 7024)
3 Stück	<u>Eier</u>	(Art.Nr. 1989)
100 g	<u>Möhren</u>	(Art.Nr. 300)
1 Stück	<u>Knoblauchzehe</u>	(Art.Nr. 410)
1 Stück	<u>Zwiebel</u>	(Art.Nr. 400)
350 g	<u>Reis</u>	(Art.Nr. 5049)
2 EL	<u>Sojasauce</u>	(Art.Nr. 8422)
1 EL	<u>Sesamöl</u>	(Art.Nr. 8193)
1TL	<u>geräuchertes Paprikapulver</u>	(Art.Nr. 8872)
1 Handvoll	<u>Sprossen</u>	(Art.Nr. 253)
	Salz und Pfeffer	(Art.Nr. 707)

Und so geht's:

Den Reis nach Packungsanleitung kochen. Den Rosenkohl waschen, halbieren und in eine Schüssel geben. 3 EL Olivenöl, Salz und Pfeffer über die Rosenkohlhälften geben und alles gut durchmischen. Die Rosenkohlhälften auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech geben und bei 200 Grad ca. 15 Minuten backen. In der Zwischenzeit Balsamico und Honig in einem kleinen Topf etwas einkochen. Den Rosenkohl aus dem Ofen nehmen und mit dem eingekochten Balsamico-Honig Gemisch beträufeln.

Den Rosenkohl für weitere 10 Minuten im Ofen garen. Die Möhren, Knoblauch und Zwiebel schälen und in feine Würfel schneiden. 2 EL Olivenöl in einer Pfanne erhitzen und Möhren, Knoblauch und Zwiebel darin kurz anbraten. Reis hinzugeben und weiter anbraten. Die drei Eier in einer Schüssel verquirlen, über den Reis geben und weiter anbraten. Den Reis mit Sojasauce, Sesamöl, geräuchertem Paprikapulver, Salz und Pfeffer abschmecken.

Zum Schluss mit dem gebratenen Rosenkohl und etwas Sprossen garnieren.

Wir wünschen Ihnen gutes Gelingen!