

Kohlsprossen aus dem Backofen

Die Kohlsprossen aus dem Backofen schmecken würzig und haben ein vorzügliches Röstaroma. Das einfache Rezept sollte man unbedingt probieren.

Verfasser: kochrezepte.at

Arbeitszeit: 15 min

Koch/Backzeit: 15 min

Gesamtzeit: 30 min



Zutaten

700 g	Kohlsprossen
1 Stk.	Rote Zwiebel
2 Stk.	Knoblauch
50 ml	Olivenöl extra vergine
0.5 TL	Chiliflocken
1 TL	Honig
1 TL	Paprikapulver (edelsüß)
1 EL	Petersilie gehackt
1 TL	Salz
100 g	Parmesan
1 Stk.	Backform

Zubereitung

1. Die **Kohlsprossen** waschen, putzen und in eine Auflaufform geben. Den **Backofen** auf 180 °C Ober-/Unterhitze vorheizen. Die Zwiebel und Knoblauch schälen, klein zerhacken und über das Gemüse verteilen.
2. In einer Schüssel das Olivenöl, Honig, Chili, gehackte Petersilie, Paprikapulver und Salz geben und gut vermengen.
3. Jetzt die Marinade über die Kohlsprossen geben und vermischen, sodass alles gut benetzt ist. Abschließend mit geriebenen Parmesan bestreuen.

4. Im vorgeheizten Backofen zirka 30 Minuten backen.

Tipp

Die Kohlsprossen aus dem Backofen sind eine wunderbare Beilage zu Fleischgerichte. Aber auch als vegetarische Hauptspeise mit Kartoffelpüree oder Röstkartoffeln und ein grüner Salat.