

## Kohlsprossen aus der Heißluftfriteuse

Die Kohlsprossen aus der Heißluftfriteuse sind eine wunderbare Beilage zu vielen Speisen. Mit Parmesan bestreut schmeckt das geröstete Gemüse auch als Hauptspeise.

**Verfasser:** kochrezepte.at

**Arbeitszeit:** 5 min

**Koch/Backzeit:** 15 min

**Gesamtzeit:** 20 min



### Zutaten

600 g <a href="#">Kohlsprossen</a>
1 EL Olivenöl extra vergine
<a href="#">Salz</a>
<a href="#">Pfeffer</a> (aus der Mühle)

### Zubereitung

1. Die Kohlsprossen waschen, putzen und der Länge nach halbieren. In eine Schüssel geben, Olivenöl zugeben und mit Salz und Pfeffer aus der Mühle würzen, gut vermengen.
2. In den Frittierkorb der Heißluftfriteuse geben und auf eine Schicht verteilen. Die Kohlsprossen bei 190 °C zirka 15 Minuten frittieren. Dazwischen den Frittierkorb 1-2 schütteln.

### Tipp