

Kohlsprossen aus der Heißluftfritteuse

Die Kohlsprossen aus der Heißluftfritteuse 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	Kohlsprossen
1 EL	Olivenöl extra vergine
	Salz
	Pfeffer (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 Heißluftfritteuse geben und auf eine Schicht verteilen. Die Kohlsprossen bei 190 °C zirka 15 Minuten frittieren. Dazwischen den Frittierkorb 1-2 schütteln.

Tipp