

Rosenkohl mit Parmesan aus der Heißluftfritteuse

Knuspriger Rosenkohl mit Parmesan aus der Heißluftfritteuse gelingt im Handumdrehen. Goldbraun gebacken und heiß serviert – einfach, gesund und köstlich.

Verfasser: kochrezepte.at

Arbeitszeit: 10 min

Koch/Backzeit: 15 min

Gesamtzeit: 25 min



Zutaten

600 g	Rosenkohl
1 EL	Olivenöl extra vergine
1 Prise	Salz
Nach Belieben	Parmesan (gerieben)

Zubereitung

1. Für den **Rosenkohl mit Parmesan aus der Heißluftfritteuse** den Rosenkohl gründlich waschen, putzen und die äußeren Blätter entfernen. In einer großen Schüssel mit Olivenöl, Salz und nach Belieben etwas Pfeffer vermengen, bis alle Röschen gleichmäßig mariniert sind. Die Heißluftfritteuse auf 170 °C vorheizen. Den Rosenkohl in einer einzigen Schicht in den Garkorb geben und 18–20 Minuten goldbraun backen. Nach der Hälfte der Zeit kurz schütteln oder wenden, damit alles gleichmäßig gart.
2. Für besonders knusprige Ränder die Temperatur in den letzten 2 Minuten auf 200 °C erhöhen. Zum Schluss den heißen Rosenkohl aus der Heißluftfritteuse mit frisch geriebenem Parmesan bestreuen und sofort servieren – ideal als Beilage, Snack oder leichtes Hauptgericht.

Unsere Empfehlung

Philips Heißluftfritteuse 6,2 L
Airfryer XL



[hier bestellen](#)



Tipp