



DR. JOHANNA
BUDWIG

Email: kontakt@dr-johanna-budwig.de

Tel: 0441 / 390 630-0

Web: www.dr-johanna-budwig.de



Rosenkohl-Maronenpfanne mit Orangensoße und karamellisierten Zwiebeln

Zutaten

30 g Maronen

100 g Kartoffeln

100 g Rosenkohl

1 Teelöffel Olivenöl Biophenolia 300+

1 Teelöffel Balsamicoessig

1 Teelöffel Honig oder Ahornsirup

2 Mittelgroße(s) rote Zwiebeln

4 Zweig(e) frischer Rosmarin

2 Prise(n) Salz, Pfeffer, Kümmel, Muskat

2 Mittelgroße(s) Bio Orangen

1 Teelöffel Honig oder Ahornsirup

100 ml Milch oder pflanzlicher Drink

1 Teelöffel Mehl

Gesamtzeit: 45 min

Schwierigkeitsgrad: einfach

Portionen: 1

Kalorien p.P.: 623 kcal

30 ml kaltes Wasser

1 Esslöffel rosa Pfeffer

0.5 Teelöffel Kurkuma

Zubereitung

1. Maronen an der runden Seite kreuzweise einschneiden und 20-30 Minuten weich garen bis sie an der Schnittstelle aufplatzen.

2. Kartoffeln waschen und mit Schale für ca. 15-20 Minuten in Salzwasser kochen.

3. Rosenkohl schälen und für 10 Minuten köcheln.

4. In der Zwischenzeit den Backofen auf 160 °C vorheizen.

5. Aus Dr. Budwig Olivenöl, Essig und Honig eine Marinade anrühren.

6. Zwiebeln halbieren, samt Schale in eine Auflaufform legen, mit der Marinade beträufeln und ca. 20 Minuten im Ofen backen.

7. Im Anschluss die Maronen abgießen, schälen.

8. Kartoffeln und Rosenkohl abgießen, Kartoffeln in dünne Scheiben schneiden.

9. Dr. Budwig Olivenöl in einer Pfanne bei mittlerer Temperatur erhitzen, Maronen, Kartoffelscheiben, Rosenkohl sowie Rosmarinzweige dazugeben und leicht anbraten.

10. Mit Salz, Pfeffer, Muskat und Kümmel abschmecken.

11. Die Orangen auspressen.
12. Honig in einer beschichteten Pfanne erhitzen, mit Orangensaft und Milch ablöschen, für 5 Minuten einkochen.
13. Mehl mit kaltem Wasser mischen, der Soße beimengen, erneut aufkochen und für mindestens 2 Minuten kräftig rühren, bis eine sämige Soße entsteht.
14. Die Temperatur drosseln.
15. Etwas rosa Pfeffer in einem Mörser zerkleinern, Soße mit Pfefferpulver, ganzen Pfefferkörnern und Kurkuma würzen.
16. Die Zwiebeln aus dem Ofen nehmen.
17. Etwas Soße auf einen Teller geben, Maronen-Rosenkohl-Gemüse darauf anrichten, Zwiebeln dazugeben und das köstliche Weihnachtsessen genießen.