DR. JOHANNA
BUDWIG

Email: kontakt@dr-johanna-budwig.de Tel: 0441 / 390 630-0 Web: www.dr-johanna-budwig.de

Rosenkohl mit Majoran

Gesamtzeit: 20 min

Schwierigkeitsgrad: einfach

Portionen: 2

Kalorien p.P.: 164 kcal

Zutaten

2 Esslöffel Sojasauce

500 g Rosenkohl

1 Esslöffel Majoran

2 Teelöffel Streichfett

Zubereitung

1. Den Rosenkohl putzen, in den Strunk ein Kreuz schneiden und ca. 15 Minuten in kochendem Wasser bissfest garen.

2. Das Wasser abgießen, Dr. Budwig Streichfett, Majoran, Sojasauce in den noch warmen Topf geben und den Rosenkohl ohne Hitzezufuhr gut darin schwenken.

3. Sofort servieren.

4. Diese Zubereitung ist besonders schmackhaft, weil der Rosenkohl von außen sehr würzig und von innen mild ist.