

Winterliches Ofengemüse

Anzahl Personen: 4 Vegan

© Infovita GmbH

Menge	Zutaten	Bearbeitung
500 g	Randen	
1 EL	Kokosöl flüssig	
1 EL	Honig flüssig	
0.5 KL	Zimt	
	Salz, eher grob	
500 g	Rosenkohl	
2 EL	Kokosöl (fest oder flüssig)	
0.25 KL	Kreuzkümmelpulver	
0.25 KL	Salz	

Anleitung

1. Ofen auf 200°C Umluft vorheizen.
2. Randen schälen und in Schnitze schneiden. Kokosöl, Honig und Zimt verrühren und unter die Randenschnitze mischen.
3. Randenschnitze auf ein mit Backtrennpapier belegtes Blech geben und mit Salz bestreuen. 40 Minuten backen.
4. Inzwischen Rosenkohl rüsten und halbieren. Mit Kokosöl, Kreuzkümmel und Salz ca. 1 Minute kneten.
5. **Nach 10 Minuten** Rosenkohl zu den Randen oder auf ein separates Blech geben. 30 Minuten backen bis der Rosenkohl aussen leicht braun und etwas knusprig ist.

Als Beilage zu einem Getreidegericht oder Kartoffeln servieren.

