

Ofengericht mit Schinken und Rosenkohl



45 Minuten



4 Personen



NÄHRWERTE

| | |
|---------------|----------|
| Energie | 271 Kcal |
| Kohlenhydrate | 9.5 g |
| Eiweiß | 18.2 g |
| Fette | 16.5 g |

Nährwert pro Person

ZUTATEN

- 200 g Schinkenwürfel
- 4 Eier
- 400 g Rosenkohl, halbiert
- 2 Schalotten, fein gewürfelt
- 200 ml leichte Kochsahne
- 1 ½ Esslöffel Butter + extra zum Einfetten
- ½ Teelöffel Cayennepfeffer
- Salz
- Pfeffer

ZUBEREITUNG

Den Backofen auf 190°C vorheizen. Die Schinkenwürfel in einer Pfanne ohne Öl anbraten und zur Seite stellen. Die Butter in einer Wok-Pfanne erhitzen und darin die Schalotten 2 bis 3 Minuten braten. Danach den Rosenkohl hinzufügen und zusammen 6 bis 8 Minuten unter ständigem Rühren zubereiten. Alles mit dem Cayennepfeffer und etwas Salz und Pfeffer würzen. Die Hitze herunterschalten, die Sahne hinzugeben und für 3 bis 4 Minuten köcheln lassen. In der Zwischenzeit die Eier in einer Schüssel aufschlagen. Dann den Herd ausschalten und die Eier und die Schinkenwürfel zum Rest dazugeben. Die Masse danach in eine gefettete Auflaufform füllen und im Backofen 25 bis 30 Minuten backen.

TIP: WENN DER ROSENKOHL UNTER RÜHREN GEBRATEN WIRD, DANN BLEIBT ER SCHÖN KNUSPRIG. SOLL DER ROSENKOHL STATTDESSEN LIEBER EIN WENIG WEICHER SEIN? DANN KANNST DU IHN 10 MINUTEN VORKOCHEN ODER DÄMPFEN. AB PHASE 2 DES POWERSLIM-PROGRAMMS KANN AUCH 100 G FETTARMER