

Rosenkohl mit gebratenen Schinkenstreifen



25 Minuten



1 Person



NÄHRWERTE

Energie	291 Kcal
Kohlenhydrate	11.3 g
Eiweiß	21.2 g
Fette	16.7 g

Nährwert pro Person

ZUTATEN

- 100 g Rosenkohl
- 100 g Schinken in Streifen
- 0.5 Zwiebeln, geschnitten
- 1 El Olivenöl
- 1 Knoblauchzehe, gepresst
- Pfeffer
- Salz

ZUBEREITUNG

Den Rosenkohl etwa 10 Minuten bissfest kochen und abtropfen lassen. Das Öl in einer Pfanne erhitzen, die Zwiebeln und den Knoblauch anbraten. Die Schinkenstreifen dazugeben und weitere 5 Minuten braten. Zuletzt den Rosenkohl hinzufügen. Mit etwas Salz und Pfeffer abschmecken.

TIP: AB PHASE 2B
AUCH MIT
SESAMSAMEN
KÖSTLICH.