



Deftige Rosenkohlpfanne

Vegan und wärmend in der kalten Jahreszeit

Diese vegane und herzhafte Rosenkohlpfanne bringt den Herbst in die Küche. Mit Sesam und gerösteten Walnüssen ist sie ein echtes kleines Geschmackswunder und perfekt für die ersten kalten Tage. Außerdem hält sie gesund, wenn's draußen ungemütlich wird.

Zubereitungszeit: ca. 30 Minuten

Zutaten für 2 Personen

- 500 g Rosenkohl
- 2 rote Zwiebeln
- 1 Esslöffel Olivenöl
- 30 g Walnüsse
- 100 ml Sojasahne
- 2 Esslöffel Sesam
- 1 Teelöffel Salz
- 1 Teelöffel Pfeffer
- 1 halber Bund Petersilie (frisch)

So geht's

Zunächst die Zwiebeln vierteln und schälen. In einer geölten Pfanne erst die Zwiebeln für zwei Minuten anbraten. Dann die Strünke vom Rosenkohl abschneiden, die äußeren Blätter lösen und die Rosenkohlröschen unten zweimal einschneiden. Den Rosenkohl dann zu den Zwiebeln geben. Alles zusammen mit der Sojasahne insgesamt 10 Minuten bei leichter Hitze unter einem Deckel dünsten lassen. In der Zwischenzeit die Walnüsse in einer Pfanne anrösten und schon einmal die Petersilie waschen. Nachdem die Rosenkohlpfanne fertig und mit Salz und Pfeffer abgeschmeckt ist, mit dem Topping aus Petersilie, Sesam und Walnüssen servieren.

So gesund ist es

Rosenkohl ist ein echtes Wintersaison-Gemüse, das bei 100 Gramm nur rund 30 Kilokalorien hat. Außerdem stecken die kleinen Kügelchen voller Vitamin A und C und sind reich an Eisen, Kalium, Kalzium und Magnesium. Das sorgt zum Beispiel für gesunde und stabile Knochen. Die Walnüsse liefern wertvolle Omega-3-Fettsäuren für's Immunsystem und senken den Cholesterinspiegel.

Brennwert: 225kcal, Protein: 15,1g, Kohlenhydrate: 12,1g, Fett: 9,89g (durchschnittlich pro Portion)