

Zutaten

- 250 g Rosenkohl
- 1000 ml Wasser
- 1 TL Salz
- 4 Slightly leveled tablespoons HERTA Breakfast Bacon
- 1 TL Maggi Würzmischung 1, für gebratenes Fleisch
- 2 EL THOMY Reines Rapsöl
- 1 TL Honig, flüssig

Zubereitung

- 1. Rosenkohl putzen, waschen und den Strunk kreuzweise einschneiden. Die äußeren Blätter falls nötig entfernen.
- Wasser zum Kochen bringen und Salz hinzugeben.
 Rosenkohl in das kochende Wasser geben und ca.
 Minuten garen. Anschließend abschütten und mit kaltem Wasser abschrecken.
- 3. Bacon auf den Holzspießen verteilen und wellenförmig abwechselnd mit dem Rosenkohl aufspießen. Der Bacon soll am Ende wellenförmig zwischen dem Rosenkohl liegen. MAGGI Würzmischung 1 über den Spießen verteilen.
- 4. THOMY Reines Rapsöl in einer beschichteten Pfanne erhitzen und die Spieße darin unter Wenden anbraten. Vor dem Servieren mit Honig beträufeln.

Nährwert-Anzeige

Kohlenhydrate 4 g

Energie 129 kcal Fett 5 g

Protein 5 g

(L) 16 Minuten