



Gesamtzeit: 30 min

Schwierigkeitsgrad: einfach

Portionen: 2 Personen

Miso Rosenkohl

Miso Rosenkohl

400 g Rosenkohl

2 Esslöffel Rinatura Sonnenblumenöl kaltgepresst Bio

1 Teelöffel Lien Ying Sesam Öl geröstet

2 Knoblauchzehen

1 Stück(e) Ingwer (ca. 2 cm)

1 Esslöffel Lien Ying Miso Paste

1 Esslöffel Lien Ying Bio Shoyu Sojasauce

1 Teelöffel Lien Ying Reis Essig

1 Teelöffel Nick Maple Syrup

3 Esslöffel Wasser

Nach Belieben Lien Ying Bio Gerösteter Sesam

Nach Belieben Frühlingszwiebelringe oder Koriander
(optional)

Miso Rosenkohl

1.

Rosenkohl putzen und halbieren. Knoblauch und Ingwer
fein hacken.

Eine große Pfanne (am besten Gusseisen oder beschichtet) erhitzen. Etwas Öl hineingeben und die halbierten Rosenkohlhälften mit der Schnittfläche nach unten hineinlegen. Ohne viel Bewegen 4–5 min. bei mittelhoher Hitze rösten, bis die Schnittflächen schön gebräunt sind. Dann einmal umdrehen und die andere Seite anrösten. Anschließend wieder auf die Schnittfläche drehen.

Knoblauch, Ingwer, Sesamöl, Misopaste, Reisessig, Sojasauce, Ahornsirup und 2–3 EL Wasser verrühren. Über den Rosenkohl gießen.

Die Sauce 3–4 min. einkochen lassen. Mit geröstetem Sesam und ggf. Frühlingszwiebeln oder Koriander bestreuen und servieren.