



Gesamtzeit: 55 min

Schwierigkeitsgrad: einfach

Portionen: 2 Personen

marinierter Rosenkohl aus dem Air Fryer

marinierter Rosenkohl aus dem Air Fryer

500 g frischer Rosenkohl

2 Esslöffel Liakada Natives Olivenöl extra 0,5 L

1 Esslöffel Leverno Aceto Balsamico di Modena

1 Esslöffel Rinatura Dattelsirup Bio

1 Teelöffel Rinatura Tamari Sojasauce Bio

1 Teelöffel Knoblauchpulver

0.5 Teelöffel Salz

0.5 Teelöffel Pfeffer

0.5 Teelöffel Paprikapulver

Nach Belieben Parmesan

marinierter Rosenkohl aus dem Air Fryer

1.

Den Rosenkohl putzen, die äußeren Blätter entfernen und die Röschen halbieren.

In einer großen Schüssel Olivenöl, Balsamico-Essig, Dattelsirup, Tamari, Knoblauchpulver, Salz, Pfeffer und

Paprikapulver gut vermischen.

Den vorbereiteten Rosenkohl in die Schüssel mit der Marinade geben und gut vermengen, sodass der Rosenkohl gleichmäßig bedeckt ist. Mind. 15-30 min. ziehen lassen.

Airfryer auf 180°C vorheizen. Den marinierten Rosenkohl in den Airfryer-Korb geben und darauf achten, dass er nicht übereinander gestapelt wird.

Den Rosenkohl 15-20 min. lang im Airfryer knusprig frittieren. Nach der Hälfte der Zeit den Korb einmal schütteln, damit der Rosenkohl gleichmäßig gebräunt wird.

Mit geriebenem Parmesan verfeinern und direkt heiß servieren!