

Crunchy Parmesan Rosenkohl Snack

Personenanzahl: 2 Zubereitungszeit: 30min

Bewertung: Ein Genuss (5/5) Schwierigkeitsgrad: Idiotensicher (1/5)

Zutaten:

15 Stück Rosenkohl-Köpfe
70 g Parmesan
2 TL Röstknoblauch
1 TL Olivenöl
1 EL Schmand
1 EL Naturjoghurt
1 Stück Prise Kalahari Wüstensalz, fein
1 EL Für Quark Gewürz

Zubereitung:

1. Den Rosenkohlsprossen waschen, den Strunk entfernen und blanchieren. Abkühlen lassen und den Rosenkohl halbieren.
2. Den Parmesan fein auf ein mit Backpapier belegtes Backblech reiben, sodass dieses mit einer guten Schicht bedeckt ist. Darauf den Röstknoblauch verteilen.
3. Die halbierten Rosenkohl-Köpfe mit der Schnittfläche nach unten auf die Knoblauch-Parmesan-Schicht legen und bei 200 Grad Ober- und Unterhitze für 15 Min. backen. Etwas abkühlen lassen und in servierfertige Stücke brechen.
4. In der Zwischenzeit für den Dip alle Zutaten miteinander vermengen und dann mit dem Rosenkohl servieren. Guten Appetit!

