

Shiba

Gebackener Rosenkohl mit Sesam

Zutaten

700 g Rosenkohlröschen
1 TL Salz

Für die Marinade

3 EL Olivenöl
1 Knoblauchzehe, gerieben
½ TL Chilipulver und Oregano
etwas Salz nach Geschmack

Für die Glasur

60 ml Ahornsirup
1 TL Chiliflocken
1 EL Sesam
2 EL geschmolzene Butter oder Olivenöl
1 EL Apfelessig
1 EL Zitronensaft

Sonstiges/Toping

2 EL Granatapfelkerne
1 EL Sesam



Zubereitung

1. Den Backofen auf 250 Grad vorheizen.
2. Die Rosenkohlröschen mit Salz würzen und etwa 5 Minuten ziehen lassen (das hilft, die Bitterstoffe zu entfernen).
3. Reichlich Wasser zum Kochen bringen und die Rosenkohlröschen darin etwa 5 Minuten kochen.
4. Währenddessen Eiswasser vorbereiten, dazu ein paar Eiswürfel in kaltem Wasser in eine große Schüssel geben.
5. Die gekochten Rosenkohlröschen sofort ins Eiswasser geben und etwa 1 Minute darin lassen.
6. Herausnehmen, halbieren und in eine große Schüssel geben. Mit den Zutaten für die Marinade marinieren.
7. Die Rosenkohlhälften mit der geschnittenen Seite nach unten auf ein Backblech legen.
8. Im Backofen etwa 20-25 Minuten backen, bis sie unten ein schönes Röstaroma angenommen haben.
9. Die Zutaten für die Glasur in eine große Schüssel geben und gut vermischen & abschmecken. Falls nötig nach eigenem Geschmack anpassen (mehr Süße oder Säure).
10. Die gebackenen Rosenkohlhälften dazugeben und darin schwenken. Mit Sesam und Granatapfelkernen toppen und genießen.