KIKKOMAN

Gebratener Rosenkohl mit Guanciale und Zitrone

Gesamtzeit **19 Min.** **5 Min.** Vorbereitungszeit **14 Min.** Kochzeit

Nährwertangaben (pro Portion):
1'340 kJ / 320 kcal

Fett: **20 g** Eiweiss: **10 g**
Kohlenhydrate: **25 g**

ZUTATEN

2 Portion(en)

300 g	Rosenkohl, geputzt und halbiert
2	Schalotten
70 g	italienischer Guanciale, gewürfelt
2	Knoblauchzehen
20 ml	Kikkoman natürlich gebraute Sojasauce
40 ml	Kikkoman Teriyaki BBQ Sauce mit Honig & Rauchgeschmack
1	eingelegte Zitrone, in dünnen Scheiben
1	kleiner säuerlicher Apfel
5 g	frische Basilikumblätter
20 g	Pecorino Romano

ZUBEREITUNG

Schritt 1

70 g italienischer Guanciale, gewürfelt - **300 g** Rosenkohl, geputzt und halbiert - **2** Schalotten Eine grosse Bratpfanne auf direkter Flamme erhitzen, bis sie sehr heiss ist. Guanciale hinzugeben und 3 bis 4 Minuten knusprig braten. Rosenkohl und die gewürfelten Schalotten hinzugeben und 7 bis 8 Minuten braten, bis der Kohl anfängt, zu bräunen und weich zu werden.

Schritt 2

1 eingelegte Zitrone, in dünnen Scheiben - **1** kleiner säuerlicher Apfel - **5 g** frische Basilikumblätter - **20 g** Pecorino Romano - **20 ml** Kikkoman natürlich gebraute Sojasauce - **40 ml** Kikkoman Teriyaki BBQ Sauce mit Honig & Rauchgeschmack - **2** Knoblauchzehen Kikkoman Sojasauce, Kikkoman Teriyaki BBQ Sauce Honig und gewürfelten Knoblauch zum Rosenkohl in die Pfanne geben. 1 bis 2 Minuten weiterkochen, bis sich eine schöne, seidige Sauce bildet, die den gesamten Rosenkohl bedeckt. Auf eine Servierplatte geben. Mit Zitronenscheiben, gewürfeltem Apfel, Basilikumblättern und geriebenem Pecorino-Käse garnieren.