



**Prep Time**  
5



**Cook Time**  
15



**Portionen**  
4 Personen



**Aufrufe**  
176



## Zutaten

500 g Rosenkohl

1 Essloeffel Fuego von Oswald

4 gehackt Knoblauchzehen

2 Essloeffel Olivenoel

4 Essloeffel Wasser

# STEP BY STEP

Rosenkohl waschen und schneiden, anbraten, würzen, dämpfen, servieren.



## Rosenkohl anbraten:

Den Rosenkohl waschen und den Strunk abschneiden, dann halbieren. Die gehackten Knoblauchzehen im Öl anbraten und den Rosenkohl zugeben.



## Wuerzen:

Gut durchbraten und dann das Fuego dazu geben.



## Daempfen:

Gut wenden, das Wasser dazu geben und zugedeckt ca. 10-15 Minuten dämpfen lassen. Heiss servieren.