

# Birgit Giess

Hauswirtschaftsmeisterin u.  
Gesundheitspädagogin (SKA)

Tel. 0190-821975 (1,86 Euro/Min.)  
<http://www.gesunde-rezepte.de>

## Rosenkohl mit Maronen

500 g Rosenkohl (400 g Netto) Salzwasser	putzen und in garen.
200 g Netto Maronen, geschält ¼ l Gemüsebrühe	in ca. 15 Min. garen. Maronen gut abtropfen lassen.
1 Ei Rohrzucker 30 g ungeh. Pflanzenmarg.	und m. d. Brühe bei starker Hitze sirupartig einkochen. Würzen mit:
Kardamom Pfeffer weiß	
	Maronen zufügen u. unter Wenden mit Sirup überziehen und zusammen mit dem Rosenkohl anrichten.

Gesamt: 787,6 kcal : 4 = 197 kcal

Dazu: Bratlinge und Kartoffelpüree