Gerösteter Parmesan-Knoblauch Rosenkohl Asia Style

leckeres Vegetarisches Rezept

Zutaten:

ca. 800g Geputzter Rosenkohl
70 g Semmelbrösel / Paniermehl
150 g Parmesan gerieben
2 Knoblauch Zehen
1/2 Bund Frühlingszwiebeln / Lauchzwiebeln
3 EL Soja Sauce
2 EL Teriyaki Sauce
8 EL Oliven ÖL
2 TL gerösteter Knoblauch
Saft einer 1/2 Limette
Pfeffer

Zubereitung:

Den Rosenkohl putzen und halbieren, die Frühlingszwiebeln in feine Ringe schneiden und in 2 Portionen aufteilen, den Knoblauch fein würfeln (sehr fein).

Denn Rosenkohl, den gewürfelten Knoblauch und die 1/2 der Frühlingszwiebeln, sowie den gerösteten Knoblauch zu geben, das ganze mit 5 EL Oliven Öl, 3 EL Soja Sauce, 2 EL Teriyaki Sauce und den Saft der 1/2 Limette übergießen mit Pfeffer würzen und gut durch mischen. Nun das ganze für mindestens 6 Stunden (besser über Nacht) in den Kühlschrank geben und durch ziehen lassen.

Denn Grill auf 180-200°C vorheizen, denn marinierten Rosenkohl in eine Auflaufschale geben, die Semmelbrösel (Paniermehl), den geriebenen Parmesan, die restlichen Frühlingszwiebelringe und 3 EL Oliven Öl zugeben und das ganze nochmals durch durchmischen (leicht kneten dabei).

Das ganze kommt nun für 40-50 Minuten in den Indirekten Bereich des Grills (ein Backofen sollte im äußersten Notfall auch gehen).

Guten Appetit