

# Rosenkohl mit Speck

Zubereitungszeit: 15 min

Möglich für: 1.-8. Woche

## Zutaten

120-200g	Speckwürfel fettarm
300g	Rosenkohl
1	Spritzer Zitrone
Salz, Pfeffer, Paprika, Chili, Knoblauch, Kurkuma etc.	Nach Belieben

## Zubereitung

1. Den Rosenkohl waschen, schälen, halbieren und in kochendem Wasser für ca. 10min garen
2. Gut abtropfen lassen
3. Die Pfanne mit etwas Öl einsprühen und heiß werden lassen
4. Die Rosenkohlhälften und die Speckwürfel in die heiße Pfanne geben und von allen Seiten gut anbraten
5. Nach Belieben würzen

## Tipp

- Bitte beachte bei der Menge des Fleisches, dass du auf die vorgegebene Menge in deinem Ernährungsplan kommst. Wenn Kohlenhydrate, in deinem Ernährungsplan vorgesehen sind, iss diese bitte zusätzlich.