

## Rezept der Woche

### Kräftiges Rosenkohlgratin (4 Personen)

#### Zutaten:

- 400 g Rosenkohl
- Olivenöl
- 1 klein geschnittene rote Zwiebel
- 2 Zehen Knoblauch
- 1 getrocknete Chilischote oder Chilipulver
- 1 Löffel Protein
- 200 g Hüttenkäse
- 1 Teelöffel Rosmarin
- 60 g geraspelter Käse (20 g Fett i.T.)
- Salz und Pfeffer



#### Zubereitung:

- Ofen auf 180 °C vorheizen.
- Rosenkohl mit wenig Wasser in 3 Minuten bissfest kochen.
- Rosenkohl auf den Teller geben
- Pfanne mit Olivenöl anwärmen (Mittelstufe) und die Zwiebel mit Knoblauch ca. 5 Minuten anbraten.
- Etwas Chili und das Proteinpulver hinzufügen. Jetzt alles 1 Minute braten.
- Hüttenkäse hinzufügen, gut durchrühren und zum Kochen bringen.
- Abschmecken mit Salz und Pfeffer.
- Jetzt Rosmarin und Rosenkohl mit der Soße verrühren.
- Alles in die Auflaufform geben und den geraspelten Käse darüber geben.
- Jetzt ca. 25 Minuten im Ofen fertig backen.

#### Nährwerte pro Person:

- Gemüseportion: 1,0
- Eiweißportion: 0,75
- Kohlenhydrate: 10,0

**Guten Appetit!**

Alle Informationen zum WWDI unter Telefon: 038 459 / 365 77  
oder  
[www.WWDI-Beratung-Vertrieb-Pukra.de](http://www.WWDI-Beratung-Vertrieb-Pukra.de)