

# Frikadellen mit asiatisch mariniertem Rosenkohl aus dem Backofen

## Zutaten:

### Frikadellen:

750 g Hackfleisch gemischt

1 Ei

3 EL Paniermehl

2 EL Ketchup

2 TL Brathähnchen Gewürz

Salz, Pfeffer

### Gemüse:

750 g Rosenkohl

4 EL Sojasauce

1 EL Teryaki Sauce

1 EL Honig

Salz, Pfeffer

2 EL Sesam schwarz und weiß

½ EL Schwarzkümmel



## Zubereitung :

Rosenkohl putzen und halbieren.

Honig mit Sojasauce und Teryaki Sauce vermischen, gemeinsam mit dem Sesam und den Gewürzen gut vermischen und den Rosenkohl damit marinieren.

In der Zwischenzeit den Backofen auf 225 Grad Ober/Unterhitze vorheizen und die Zutaten für die Frikadellen vermischen.

12-14 Frikadellen formen und auf dem großen Ofenzauberer verteilen.

Das marinierte Gemüse rundherum verteilen.

Im Backofen ca. 40 Minuten garen.

Dazu passt zb. Kartoffelpüree. Kann aber auch ohne Beilage als Low Carb Gericht genossen werden.