1A+1B Meat

Rosenkohl-Stampf mit gebratenen Schinkenwürfeln

Zubereitungszeit
20 minuten

Portionen
Voor 1 persoon

Zubereitungsart

1. Das harte Ende des Rosenkohls abschneiden und in reichlich Wasser mit der Brühe bissfest kochen. Das Olivenöl in einer Pfanne erhitzen und die Schinkenwürfel ca. 3-4 Minuten braten bis sie etwas knusprig werden. Das Kartoffelpüree gemäß der Anleitung auf der Verpackung zubereiten. Den Rosenkohl abgießen und fein zerdrücken. Zusammen mit den Schinkenwürfeln unter das Kartoffelpüree mischen. Mit etwas Pfeffer und Muskatnuss würzen.

Zutaten

- [ ] 1 Beutel PS. food & lifestyle aardappelpuree
- [ ] 1 TL PS. food & lifestyle bouillon
- [ ] 40-50 g Schinkenwürfel
- [ ] 100 g Rosenkohl
- [ ] ½ EL Olivenöl
- [ ] Prise Muskatnuss
- [ ] Pfeffer
- [ ] Salz

Nährwerte pro Person

Energie	**256 kcal**
Kohlenhydrate	**11 g**
Fett	**9 g**
Ballaststoffe	**4 g**
Eiweiß	**29 g**