



Rezept für im Ofen gebackener Spitzkohl

Zum Rezept für vier Personen:

- 1 mittelgroßer Spitzkohl
- 5 Prisen Salz
- 2 Esslöffel Öl
- 3- 5 Esslöffel Hartkäse
- Gewürze; Pfeffer, Kreuzkümmel, Kurkuma und Zimt

Zubereitung

Den Spitzkohl waschen, teilen und den Strunk herausschneiden. Die beiden Hälften dann in möglichst drei gleiche Teile schneiden. Das muss man vorsichtig tun, damit die Scheiben nicht auseinanderfallen. Tun Sie es am besten mit einem Spatel.

Salzen und vorsichtig in eine geölte Auflaufform mit Deckel legen und im vorgeheizten Backofen bei 180° Umluft 20 Minuten backen.

Zwischenzeitlich die Sahne mit dem fein geriebenen Hartkäse und Gewürzen – wir nehmen Salz; Pfeffer; Kreuzkümmel und Kurkuma – mit einem Rührstab verquirlen.

Nach 20 Minuten die Auflauffpfanne herausnehmen und mit der Sahnesauce gleichmäßig bestreichen und das Ganze 20 Minuten im Ofen bei gleicher Temperatur offen weiterbacken.

Vorsichtig herausnehmen und nach Geschmack mit einer Kartoffel und Sauercreme genießen. Als Getränk passt dazu eine fruchtige Biolimonade.