

Spitzkohl aus dem Ofen

- 1 Spitzkohl
- 1 EL Öl für die Form
- 250 ml Sahne
- 2 TL Café de Paris
- 2 EL Parmesan

Den Kohlkopf als ganzen waschen und trocknen. Dann der Länge nach in 4 - 6 gleich große Teile schneiden. Die Menge kommt etwas auf die Größe des Spitzkohls an. Den Strunk zurechtschneiden. Jetzt die Kohlstücke mit den Schnittflächen nach oben auslegen und leicht salzen. So mindestens 30 Minuten liegen lassen, das macht den Kohl noch milder und weicher.

Kohlscheiben in einer Pfanne von beiden Seiten anbraten bis sie goldbraun sind. Eine feuerfeste Form fettet und die Spitzkohl-Stücke hineinlegen. Das ganze mit Pfeffer, Paprika und beliebigen Kräuter würzen und die Form abdecken. Im Ofen bei 200 °C Umluft für 10 Minuten garen.

In der Zwischenzeit den Käse reiben und mit der Sahne und eventuell noch etwas Senf vermischen. Die Mischung mit einem Löffel auf den Kohl geben und diesmal offen zurück in den Ofen. Nach weiteren 20 Minuten ist das Gericht fertig.

Zutaten: 1 Kopf grüner Kohl 2 Zwiebeln 2 Knoblauchzehen 1 Stück Butter Prise Zucker 250 ml Gemüsebrühe 2 EL Crème fraîche Frischer Ingwer Frische Kräuter Parmesan Salz, Pfeffer Petersilie

Zubereitung: 1. Backofen bei 170 Grad vorheizen. 2. Kohl halbieren und in Keile schneiden und in Butter anbraten und wieder herausnehmen. 3. Zwiebeln und Knoblauch in der gleichen Pfanne glasig ziehen und Zucker einstreuen und karamellisieren. 4. Brühe und Crème fraîche zugeben. Mit frischem Ingwer und Kräutern würzen, mit Salz und Pfeffer abschmecken und leicht einreduzieren lassen. Parmesan unterziehen. 5. Kohl zurück in die Pfanne geben. Im Ofen langsam gabelzart backen. Mit Parmesan gratinieren, abschmecken und mit Petersilie servieren.

From:
<https://wiki.moppert.de/> - Familien Wiki

Permanent link:
<https://wiki.moppert.de/doku.php?id=rezepte:spitzkohl&rev=1770207873>

Last update: **2026/02/04 12:24**

