

Rezept des Monats Februar

Gratinierter Spitzkohl



ZaR

Kompetenzzentrum für ambulante
Rehabilitation GmbH Münster

Zutaten (für 4 Portionen):

1 Spitzkohl

Salz

Frisch geriebene Muskatnuss

Butter o. Öl f. die Form

40 g Haselnusskerne

100 g mittelalter Gouda

100 ml Schlagsahne

Pfeffer aus der Mühle

Zubereitung:

1. Vom Spitzkohl die äußeren Blätter entfernen. Spitzkohl halbieren und abspülen. In Salzwasser garen. Mit einer Schaumkelle aus dem Wasser heben und gut abtropfen lassen.

2. Eine große Auflaufform ausbuttern. Haselnusskerne grob hacken. Gouda reiben. Die Spitzkohlhälften in die Auflaufform legen. Mit Haselnusskernen und Gouda bestreuen. Sahne mit Salz, Pfeffer und Muskat verrühren und darüber gießen. Im vorgeheizten Backofen bei 200 °C etwa 10-15 Min. überbacken.

Guten Appetit!

Pro Portion: 303 kcal / F: 26 g / KH: 6 g / EW: 12 g