



Rezepte!

Vorschläge für Euer Gemüse – Geröstete Krautspalten mit veganer Knoblauch-Feta- Creme

Für die Krautspalten

- 1 Kopf Spitzkohl klein, ca. 700–800 g,
- 2 TL Meersalz,
- 2 EL Apfelessig,
- 4 EL Rapsöl

Für die Feta-Creme

- 150 g (veganer) Feta/,
 - 1 Zehe Knoblauch,
 - 180 g (veganer) Joghurt ungesüßt,
 - ½ Zitrone Saft ausgepresst
- Außerdem 2 TL Chiliöl optional,
1 Frühlingszwiebel





Den Kohlkopf durch den Strunk vierteln.

Wenn der Strunk sehr dick ist, kann davon vorsichtig etwas abgeschnitten werden.

Die Spalten sollten etwa 150–175 g wiegen. Mit den Schnittseiten nach oben in eine Form legen, mit Salz würzen und dann den Apfelessig und das Öl darüber geben. Marinade leicht einmassieren und bis zur Zubereitung beiseitestellen.

- (Veganen) Feta grob in eine Schüssel bröseln.

Knoblauch fein reiben und zusammen mit dem veganen Joghurt und Zitronensaft dazu geben. Feta mit einer Gabel zerdrücken und mit den übrigen Zutaten verrühren. Bis zum Servieren beiseitestellen.

Zubereitung • Ofen auf 200 °C Ober-/Unterhitze vorheizen.

Krautspalten mit einer Schnittseite nach unten auf einem mit Backpapier ausgelegten Backblech verteilen. 20 Minuten rösten, nach der Hälfte der Zeit wenden.

Zum Schluss auf die Blattseite legen und bei Oberhitze etwa 3 Minuten fertig garen, bis die Spalten rundherum gebräunt sind.

- Vegane Feta-Creme auf Tellern verteilen, pro Portion zwei Krautspalten darauf legen und optional mit etwas Chiliöl und fein geschnittenen Frühlingszwiebelringen verfeinern.

