



Rezepte!

Vorschläge für Euer Gemüse - Spitzkohl und Radieschen

Für den grandiosen Spitzkohl dieser Woche gibt es gleich zwei Rezepte. Einmal frisch und knackig als Salat und einmal als Lasagne - ein wahres Comfort-food-Rezept.

Spitzkohl-Lasagne

Zutaten: 1 kleiner Spitzkohl, 4-6 Lasagneblätter, 1-2 Knofi-Zehen, 1 Paket Sahne-Schmelzkäse (oder vegane Alternative), ein Schuss Olivenöl, 250ml Wasser oder Brühe, geriebenen Käse (oder vegane Alternative) nach Belieben, Muskat, Salz, Pfeffer, Kümmel

Zubereitung: Backofen auf 200 Grad Ober-/Unterhitze vorheizen. Spitzkohl längs in Viertel schneiden, Strunk entfernen und dann in grobe Stücke (ca. 2-3 cm groß) schneiden. Knofi in feine Scheiben schneiden. In einer großen Pfanne Spitzkohl in Olivenöl kräftig anbraten, dabei immer wieder rühren, damit nichts anbrennt. Es soll aber schon an einigen Stellen schön braun werden. Knofi dazu geben und noch ein paar Minuteniterrösten. Währenddessen Sahne-Schmelzkäse und Brühe in einem Messbecher sehr gut miteinander verquirlen. Pfanne von der Hitze nehmen, Käse-Brühe-Mischung dazugeben und verrühren. Kräftig mit geriebenem Muskat, Salz, Pfeffer und wer mag auch mit Kümmel abschmecken.





Es darf ruhig überwürzt schmecken, die Nudelplatten nehmen sehr viel Geschmack auf. 😊 Dann ein Drittel des Spitzkohls auf dem Boden einer Auflaufform (ca. 20x30cm) verteilen. Lasagneblätter darauf legen, darauf achten, dass sich diese nicht überlappen. Dann das zweite Drittel Spitzkohl verteilen, wieder Lasagneblätter darauf legen, mit dem letzten Drittel Spitzkohl abschließen. Und ab in den Ofen - erstmal für ca. 30 Minuten. Dann mit dem geriebenen Käse bestreuen und noch einmal für ca. 15 Minuten in den Ofen, bis sich eine goldbraune Kruste gebildet hat.

Krautsalat

Zutaten: ½ Spitzkohl, ½ grüne Paprika, eine kleine Zwiebel, Salz, ein paar Spritzer weißer Balsamico-Essig

Zubereitung: Spitzkohl sehr fein reiben oder schneiden, Strunk dabei herausnehmen. Zwiebel auch in sehr feine Streifen schneiden, dazu geben. Mit Salz würzen und mit der Hand kräftig durchkneten. Dabei wird der Kohl weich und zart - nicht zu viel kneten, ein bisschen Biss soll er noch haben. 😊 Paprika in feine Streifen schneiden, dazugeben. Mit weißem Balsamico nach Belieben abschmecken. Super simpel und superlecker!

