

Chinakohl mit Grünkernkruste

Vegetarisch » Kohl-Gerichte

Zutaten (4 Personen)

- » 1 Kopf Chinakohl
- » Salz & Pfeffer
- » 1/2 Bd. Basilikum
- » 1/2 Bd. Petersilie
- » 200g Grünkernschrot
- » 2-3 Ei(er)
- » 1 Zwiebel(n)
- » 2 Knoblauchzehe(n)
- » 1 EL Semmelmehl
- » Muskat
- » Cayennepfeffer
- » 100ml Weißwein
- » 200ml Instant-Gemüse-Brühe
- » 200ml Schlagsahne
- » 150g Schmelzkäse
- » 1 Prise Zucker
- » 1 EL Stärke

Bewertung



Beschaffung

guten Supermarkt



Kosten

11-15€



Zubereitungszeit

31-60min

Zubereitung

1. Chinakohl putzen, halbieren und den Strunk entfernen. Den Kohl abbrausen und in kochendem Salzwasser blanchieren. Herausheben, gut abtropfen lassen und auf ein Backblech setzen. Kräuter abbrausen und hacken. Mit bissfest gegartem Grünkern und Eiern in einer Schüssel mischen.

2. Den Ofen auf 170°C vorheizen. Zwiebel und Knoblauchzehen abziehen, fein hacken. Unter die Grünkernmasse heben und mit Semmelbröseln leicht binden. Mit Salz, Pfeffer, Muskat und Cayennepfeffer abschmecken. Die Masse gleichmäßig auf dem Chinakohl verteilen und das Gemüse im Ofen 10-15min garen.

3. Für die Soße Wein mit Brühe und Sahne in einem Topf zum Kochen bringen. Käse klein schneiden, dazugeben und schmelzen lassen. Mit Salz, Pfeffer, Muskat und ein wenig Zucker abschmecken. Die Stärke mit etwas kaltem Wasser anrühren. Die Soße damit binden. Den Kohl mit der Soße anrichten. Evtl. mit Gemüse, Käse und Basilikum garnieren.

Tipp: Edelpilzkäse verwenden.

Nährwerte: 610kcal/E26g/F34g/KH45g pro Portion

angelegt am: 27.01.2004

Rezept-Nr: 868

Die Rezept-Datenbank - <http://www.Rezept-Insel.de> - ©2025 M.Hennicke