

Diese Woche in ihrer Abo-Kiste

Spitzkohl



Geschmack:	Sehr dezentes Kohlaroma
Vitamingehalt:	Carotin und Vitamin C
Aufbewahrung:	Im Kühlschrank 1 - 2 Wochen
Verwendungsmöglichkeiten:	<ul style="list-style-type: none">• Roh mit Salz geknetet (Kraut wird weicher) als Salat zubereiten• Zu Kohlrouladen verarbeiten

BLIDZ Rezept

05/01

Spitzkohlaufauf mit Nüssen (4 Personen)

500 g Kartoffeln	Kartoffeln in der Schale garen. Kohl putzen, vierteln und den Strunk entfernen. Kohlblätter in Streifen schneiden und in Salzwasser 5 Min. blanchieren und abtropfen lassen. Karotten grob raffeln. Kartoffeln pellen und in Scheiben schneiden, mit Kohl und Karotten in gefettete Auflaufform schichten. Jede Lage mit Salz, Muskat und Pfeffer würzen.
600 g Spitzkohl	
3 Karotten	
1/8 ltr. Gemüsebrühe	Zutaten verquirlen und über den Auflauf geben
300 ml Süße Sahne	
1 TL Senf	
3 Eier	
100 g Haselnüsse	Butter zerlassen, gemahlene Nüsse und Vollkornbrösel darin rösten, mit Kräutersalz abschmecken und den Auflauf damit bestreuen.
50 g Butter	
100 g Vollkornbrösel	
Kräutersalz	
	Im vorgeheizten Backofen bei 200 Grad ca. 30 Minuten backen und vor dem Servieren ca. 10 Min. stocken lassen.

Tip für Käseliebhaber: Zwischen jede Lage geriebenen Käse schichten.