REZEPTTIPP

Parmesan-Spitzkohl auf Erbsen-Bohnen-Püree

Wer sagt eigentlich, dass Kohl immer deftig sein muss? Spitzkohl beweist mit seinem feinen Aroma und einer knusprigen Parmesankruste, wie raffiniert heimisches Gemüse schmecken kann.

Zubereitungszeit: ca. 30 Min. / Backzeit: ca. 45–50 Min. | vegetarisch | einfach



Bilder: © Ariane Bille für BVEO

Zubereitung

- Backofen auf 200 Grad Ober-Unterhitze vorheizen.
- Spitzkohl putzen, halbieren, Strunk entfernen, vierteln und auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech geben. Knoblauch schälen und mit einer Knoblauchpresse in das Öl pressen. Mit 1 TL Salz vermischen und auf den Spitzkohl streichen. Anschließend mit Parmesan bestreuen.
- Temperatur auf 180 Grad reduzieren und Kohl auf mittlerer Schiene im Ofen für 45–50 Min. backen, bis der Kohl gar ist und der Parmesan eine goldene Farbe angenommen hat.
- Währenddessen Schalotte schälen und in Olivenöl anbraten. Erbsen hinzufügen und für etwa 3–5 Min. mitbraten. Spinat, Koriander und Minze waschen und trocken schütteln. Alles zusammen mit den abgetropften Bohnen, Erbsen und Joghurt und geschältem Ingwer in einen Mixer geben und zu einem feinen Püree mixen. Anschließend mit Salz und Pfeffer abschmecken und auf 4 Teller verteilen.
- Spitzkohl aus dem Ofen nehmen, auf das Püree geben, mit Koriander bestreuen und genießen.

Zutaten für 4 Personen:

Für den Spitzkohl:

- 1 Spitzkohl
- 1 Knoblauchzehe
- 100 ml Olivenöl
- Salz
- 75 g geriebener Parmesan

Für das Püree:

- 1 Schalotte
- 150 g TK-Erbsen
- 150 g Spinat
- 1 Handvoll Korianderblättchen
- 1 Handvoll Minzblättchen
- 200 g weiße dicke Bohnen
- 100 g Joghurt
- 1 cm Stück Ingwer
- Pfeffer