

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"><li>• Roh mit Salz geknetet (Kraut wird weicher) als Salat zubereiten</li><li>• Zu Kohlrouladen verarbeiten</li></ul>

## **BLIDZ** Rezept

05/01

### **Spitzkohlaufauf mit Nüssen (4 Personen)**

500 g Kartoffeln

600 g Spitzkohl

3 Karotten

1/8 ltr. Gemüsebrühe

300 ml Süße Sahne

1 TL Senf

3 Eier

100 g Haselnüsse

50 g Butter

100 g Vollkornbrösel

Kräutersalz

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.

Zutaten verquirlen und über den Auflauf geben

Butter zerlassen, gemahlene Nüsse und Vollkornbrösel darin rösten, mit Kräutersalz abschmecken und den Auflauf damit bestreuen.

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.