

Winter-Rezept



Spitzkohl auf Kartoffelpüree

Für 2 Personen, vegetarisch, Zubereitungszeit 30 Minuten und 30 Minuten Backzeit



Zutaten:

- 1 kleiner Spitzkohl
- 300 g Kartoffeln
- 3 EL Butter, lauwarm
- 45 g BBQ-Sauce
- 1 Prise Zimt
- ½ TL Getrockneter Thymian
- 4 TL Sesam
- 1 TL Salz
- Etwas Milch
- 1 EL Butter
- 1 Schalotte, gewürfelt
- 2 - 3 EL Zitronensaft, je nach Geschmack
- Salz, Schwarzer Pfeffer, frisch gemahlen

½ TL

Zubereitung:

Backofen vorheizen auf 200 Grad Celsius Ober- und Unterhitze.

Den Spitzkohl waschen, putzen, halbieren und die beiden Hälften auf ein Backblech legen.

Butter, BBQ-Sauce, Zimt, Thymian und Salz gut mischen und die Masse auf die Hälften des Spitzkohls auftragen. Mit Sesam bestreuen. Im Backofen bei 200 Grad Celsius 20 – 30 min backen.

Die Kartoffeln schälen, würfeln und 20 Minuten in Salzwasser kochen.

Die Kartoffeln abschütten und durch eine Kartoffelpresse drücken oder mit dem Stampfer zerkleinern. Mit Milch und Butter zu einer homogenen Masse verarbeiten.

Die Schalotte etwas in Öl anbraten, bis sie glasig ist und mit dem Zitronensaft unter den Kartoffelbrei heben.

Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Mehr Rezepte unter: <https://ernaehrungsrat-rkn.de/regional-kochen/>