

Gratinierter Chinakohl

Zutaten

- 1 Chinakohl
- 1 Zwiebel
- 1 Knoblauchzehe
- 100 gr. grobe Haferflocken
- 100 gr. würziger Käse
- 100 ml. Sahne
- 200 ml. Brühe
- Salz, Pfeffer, Paprika, Muskatnuss

Zubereitung

Den Chinakohl längs halbieren, waschen, putzen und drei Minuten in kochendem Wasser blanchieren. Währenddessen Zwiebel und Knoblauch würfeln und in Öl glasig dünsten. Die Haferflocken kurz mitbraten und die Mischung vom Herd nehmen. Den Käse reiben, unter die Zwiebel-Haferflocken-Masse heben und mit Salz, Pfeffer, Paprikapulver und Muskatnuss würzen. Chinakohl mit der Schnittfläche nach oben in eine Auflaufform geben, Sahne und Brühe vermischen und über den Kohl gießen. Haferflockenmischung darauf verteilen und für ca. 30 Minuten bei 180 Grad (Ober-Unterhitze) überbacken. Dazu passen Kartoffeln in jeder Form.

„Wer keine besondere Kochmotivation hat, kann Chinakohl auch roh essen. Dann schmeckt er als Salat mit Orangenfilets und einem Honig-Joghurtdressing hervorragend.“ (Simon, Suzy)

