

Haidehof Rezepte 2023

Kalenderwoche:

Spitzkohlscheiben mit Pistazien-Topping und Erdbeer-Salsa

Für die Salsa

- 200g Erdbeeren, gewaschen, vom Strunk befreien und klein schneiden
- ½ rote Zwiebel, in feine Würfel geschnitten
- 1 grüne Chili, Samen entfernen, fein geschnitten
- 1 Limette, Saft und Abrieb
- 3EL Olivenöl
- 2-3TL Kokosnusszucker
- 2 Stengel Minze, fein gehackt
- Salz & Pfeffer

Für den Spitzkohl

- 1 Spitzkohl, gewaschen und in dicke Scheiben geschnitten, die Scheiben die den Strunk in der Mitte haben mit dem Apfelstecher ausstechen
- 3 Knoblauchzehen, gerieben
- 150ml Misobrühe (Misopaste in Wasser auflösen) man kann auch Gemüsebrühe nehmen
- 2TL Pistazienmus, oder anderes Nussmus

Für das Topping

- 75g Pistazien ungesalzen, grob gehackt
- 20g selbstgemachte Paniermehl aus Altbrot, oder Vollkornpaniermehl
- 3EL Olivenöl

Den Backofen auf 180 C vorheizen.

Alle Zutaten für die Salsa gut mischen, abschmecken und ziehen lassen.

Die Spitzkohlscheiben auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech legen.

Die Brühe mit dem Knoblauch und Nussmus erwärmen und mit einem Schneebesen rühren, bis das Nussmus sich aufgelöst hat. Die Flüssigkeit über den Spitzkohlscheiben gleichmäßig verteilen. Mit einem zweiten Backblech oder mit Alufolie abdecken und im Ofen 20 Minuten backen. Dann herausnehmen und die Folie oder das Blech entfernen.

Für das Topping die gehackten Pistazien mit dem Paniermehl und Olivenöl mischen.

Das Topping nun auf den vorgegarten Kohlscheiben verteilen und weitere 15-20 Minuten backen. Auf großen Tellern mit der Erdbeer - Salsa servieren



weitere Rezepte und Ideen finden Sie auf: @Spoon_n_apron



Instagram