

Gratinierter Chinakohl mit Couscous-Kruste

Zutaten für 4 Portionen:

150 g Couscous – 225 ml heißes Wasser – Salz – 1 Chinakohl – 3 Knoblauchzehen – 50 g geriebener Käse – ½ Bund Petersilie – 200 g Saure Sahne – Pfeffer – 150 ml Gemüsebrühe

Zubereitung:

- Couscous in eine Schüssel füllen, salzen und mit dem kochenden Wasser übergießen. Abgedeckt quellen lassen
- Chinakohl putzen und der Länge nach vierteln. Den Strunk entfernen, dabei darauf achten, dass die Blätter noch zusammen hängen
- In einem großen Topf Salzwasser zum Kochen bringen, die Chinakohl-Viertel hinein geben und 2 Minuten blanchieren. Herausnehmen und abtropfen lassen
- Backofen auf 210°C vorheizen
- Eine Auflaufform einfetten. Die Chinakohl-Viertel mit der Schnittfläche nach unten in die Form legen
- Knoblauch schälen und fein hacken, den Käse reiben, die Petersilie waschen, trocknen und fein hacken
- Couscous mit Saurer Sahne, Knoblauch, Käse und Petersilie mischen und mit Salz und Pfeffer abschmecken
- Die Masse auf dem Chinakohl verteilen und die Gemüsebrühe seitlich angießen
- Chinakohl im Ofen etwa 20 Minuten backen bis die Kruste Farbe bekommt

Wir wünschen guten Appetit!

