

Chinakohl mit Grünkernkruste

Zutaten für 4 Portionen:

1 Chinakohl – Salz – Butter für die Form – 125ml Sahne – 100g Grünkern (grob geschrotet) – 80g Käse – 1 Bund Petersilie
– 1 Schale Kresse – Pfeffer – 125ml Gemüsebrühe – 2 Knoblauchzehen

Zubereitung:

- Sahne erhitzen, Grünkern zugeben und einmal aufkochen. Noch ca. 30 Minuten nachquellen lassen
- Chinakohl halbieren, den Strunk herausschneiden, den Kohl in grobe Streifen schneiden und waschen
- Anschließend in kochendes Salzwasser geben und etwa 2 Minuten blanchieren. Abtropfen lassen
- Chinakohl in eine gefettete Auflaufform legen und die Gemüsebrühe darüber gießen
- Knoblauch schälen, Käse reiben und die Petersilie fein hacken
- Den Knoblauch in die Grünkernmasse pressen und zusammen mit Käse und Petersilie untermischen, mit Salz und Pfeffer kräftig würzen
- Die Grünkernmasse gleichmäßig auf dem Chinakohl verteilen
- Im Backofen bei 220°C (Umluft 190°C) etwa 20-30 Minuten überbacken

Wir wünschen guten Appetit!

