



- Rezept der Woche -

## BLATTKOHL-ECKEN

### Zutaten für zwei Personen

- ca. 150 g Blattkohl
- 6-8 Frühlingszwiebeln
- 2 Knoblauchzehen
- 1-2 Karotten
- 70 g Goudakäse, gerieben
- 20 g Parmesankäse, gerieben
- 2 Eier
- 70 g Schmand oder Sahne
- Öl
- Salz und Pfeffer
- 1 Esslöffel Sojasauce

### Zubereitung

- Den Ofen auf 180 °C vorheizen (Unter-/Oberhitze) und eine Auflaufform (ca. 26 x 17cm) mit Öl einfetten
- Frühlingszwiebeln in dünne Scheiben schneiden und Knoblauchzehen klein hacken
- Blattkohlstile abschneiden und klein hacken
- Die Blattkohlblätter übereinander stapeln und in dünne Scheibe schneiden
- Die Karotten schälen und in dünne Scheiben schneiden
- Öl in der Pfanne bei mittlerer Hitze erhitzen, die Zwiebeln hinzufügen und 3 Minuten andünsten
- Blattkohlstile und Karotten hinzufügen und ca. 8 Minuten andünsten.
- Dann den Blattkohl und den Knoblauch in die Pfanne geben und unter ständigem Wenden ca. 5 Minuten andünsten oder bis den Blattkohl zusammenfällt. Da der Blattkohl im Ofen weitergart, muss er zu diesem Zeitpunkt noch nicht ganz weich sein...
- Den Blattkohl in der Pfanne mit etwas Salz und Pfeffer würzen und dann in die Auflaufform geben
- Mit Gouda- und Parmesankäse belegen
- Eier mit Schmand und Sojasauce verquirlen
- Die Mischung über den Blattkohl in der Auflaufform geben. Mit einer Gabel vorsichtig umrühren, bis die Zutaten gut verteilt sind
- Ca. 20 Minuten backen, bis die Oberfläche leicht gebräunt ist
- Mit frischem Salat oder mit Joghurtdressing servieren.
- Tipp: Ein paar Frühlingszwiebelringe als Topping / Deko auf das Gericht bringt noch etwas Frische beim Essen!

**Guten Appetit!**