PORTIONEN	ZEIT GESAMT	LEVEL
4	55 min	easy

Rezept

ÜBERBACKENER SPITZKOHL

Überbackener Spitzkohl kann als Hauptgericht oder als Beilage angerichtet werden. Wer sich vegetarisch ernährt lässt einfach bei diesem Rezept den Bacon weg und schon ist auch hier eine Lösung zu finden.
Kohl in allen Varianten ist in der LC oder Keto-Küche ja viel und gerne genutzt, zumal er vielseitig ist. Gerade in den Nicht-Sommermonaten gibt es es eine wunderbare Kohlauswahl aus der Region, so dass man nicht auf Importware zurück greifen muss. Zudem kann der, der Kohl in seinem Speiseplan hat, auf einen Vitamin und Mineralstofflieferanten zählen. So steht Kohl generell als guter Lieferant für die VItamine A und C und die Mineralstoffe Eisen, Magnesium, Kalzium, Kalium.
Also ist Kohl eine richtige Gesundheitsbombe, der man nur schwerlich widerstehen kann.

ZUTATEN

- 1 mittelgroßer Spitzkohl
- 8 kleinere Rispentomaten (etwas größer als Cherrytomaten)
- 6 Streifen Bacon
- ca. 100 g frisch geriebener Käse (Gouda, Edamer – je nach Geschmack)
- 150 g Frischkäse
- 100 g Sahne
- Gewürze (Salz, Pfeffer, Paprika, Muskatnuss, Kurkuma)
- Olivenöl

Ob in der vegetarischen Version (also ohne Bacon) oder nicht – Hauptsache lecker!

BALLONBROETCHEN

SCHRITT FÜR SCHRITT ANLEITUNG

SCHRITT 1

Ofen auf 140 Grad Ober-/Unterhitze vorheizen.
Währenddessen den Spitzkohl waschen und ggfs. angewelkte Blätter entfernen. Dann den Kohl in ca. 2 cm dicke Scheiben (in Längsrichtung, sonst fallen die Scheiben schnell auseinander) schneiden und auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech legen.

SCHRITT 2

Kohlscheiben mit Olivenöl übergießen, sowie mit Salz und Pfeffer würzen.

SCHRITT 3

Frischkäse mit der Sahne und den Gewürzen glattrühren und abschmecken. Nun jede Kohlscheibe damit einstreichen.

SCHRITT 4

Die Baconstreifen in kleineres Stücke schneiden und auf den Scheiben verteilen. Auch die Tomaten in Achtel schneiden und ebenso auf den Kohlscheiben verteilen.

SCHRITT 5

Jetzt nur noch den geriebenen Käse darüber geben und für 25 min in den Backofen geben. Dann die Temperatur auf ca. 150 Grad Umluft erhöhen und weitere 20 min im Ofen belassen, bis der Kohl weich geworden ist.

SCHRITT 6

Jetzt nur noch servieren und genießen. Guten Appetit!