



Gefüllter Kohl

Weißkohl ist eine gängige Beilage in der gutbürgerlichen Küche. Das gesunde Gemüse kann auch zum Hauptdarsteller eines Gerichts werden: Eine deftige Nusskruste gepaart mit einer Quinoa-Füllung verleiht dem Kohl das gewisse Etwas.

Dauer: 125 Minuten

Zutaten (für 2 Personen)

- ½ Weißkohl (groß) = ca. 400 g
- 80 g Quinoa
- 150 g braune Champignons
- 70 g gemahlene Mandeln o.ä.
- Eine Handvoll Parmesan
- 1 Frühlingszwiebel
- 350 ml Mandelmilch
- Frische Kräuter (Petersilie, Schnittlauch, o.ä.)
- Salz & Pfeffer
- Paprikapulver

1 Zuerst den Kohl quer halbieren. Verarbeite den unteren Teil inkl. Strunk. Dieser muss nun für rund sechzig Minuten im Salzbad köcheln. In der Zwischenzeit wird die Quinoa nach Packungsanleitung zubereitet.

2 Pilze, Kräuter sowie die Frühlingszwiebel waschen und sehr fein schneiden. Nun die gemahlenen Mandeln, Kräuter, Pilze, Käse und 150 ml Mandelmilch verrühren und gut würzen. Den Kohl aus dem Salzwasser nehmen und kurz abkühlen lassen. Nun wird der Kohl ausgehöhlt: Es sollen nur noch die äußeren, tragenden Blätter stehen bleiben.

3 100 ml Mandelmilch zur Quinoa geben und mit Salz, Pfeffer und Paprikapulver würzen. Die Masse in den ausgehöhlten Kohl füllen und mit der Mandel-Parmesan-Flüssigkeit übergießen. Den gefüllten Weißkohl in die Mitte einer Auflaufform stellen, die restliche Mandelmilch in die Form gießen und alles bei 200° C für etwa dreißig Minuten backen.

Der Kohl kann auch mit Hackfleisch oder einer anderen Füllungen gebacken werden. Die Kohlreste können circa zwei Tage im Kühlschrank aufbewahrt werden. Sie lassen sich ideal in einer leichten Gemüsepfanne verarbeiten.

Guten Appetit!

#healthyHUK