

Gratinierter Chinakohl

(2 Portionen)

Dauer: 30 Minuten

Zutaten:

1 Chinakohl
1 Zwiebel
1 Knoblauchzehe
1 EL Öl
50g grobe Haferflocken
50g Emmentaler
50ml (Hafer-)Sahne
100ml Gemüsebrühe
Salz, Pfeffer

Zubereitung:

Den Chinakohl längs halbieren (Strunk bleibt dran, damit die Blätter zusammenhalten) und in kochendem Salzwasser ca. 3 Minuten garen, herausnehmen, mit kaltem Wasser abschrecken und gut abtropfen lassen. Die Zwiebel und den Knoblauch fein würfeln und in heißem Öl glasig dünsten. Die Haferflocken 1 Minute mitbraten und den Topf vom Herd nehmen. Emmentaler reiben und mit der Haferflocken-Mischung vermengen, salzen und pfeffern. Die Kohlhälften mit der Schnittfläche nach oben in eine Auflaufform legen. Die Sahne und Gemüsebrühe vermischen und über den Chinakohl gießen. Die Haferflockenmischung über die Chinakohlhälften streuen. Nun den Chinakohl im vorgeheizten Backofen bei 160°C Umluft für ca. 25 Minuten überbacken. Als Beilage passt hervorragend Reis dazu.

Guten Appetit!



