



Schichtkohl gratiniert mit Rinderhackragout

Zutaten (für vier Personen)

1 Spitzkohl (blanchierte Spitzkohlblätter)
520 g Rinderhackfleisch
80 g Zwiebelwürfel
1 Knoblauchzehen
1 EL Öl
1 ½ EL Tomatenmark
1 EL Maismehl
200 ml Rinderbrühe
120 g Hokkaidokürbis (Würfel)
60 g bunte Paprikawürfel
80 g geriebener Bergkäse
2 EL gerösteter Körnermix (z.B. Pinien, Sonnenblumen, Kürbis)
4 Kerbelsträußchen
Salz, Pfeffer

Zubereitung (circa 45 Minuten)

Spitzkohl längs halbieren und Strunk ausschneiden und aufblättern. Blätter in leicht sprudelndem Salzwasser kurz blanchieren, herausnehmen, auf Küchentuch abtupfen.

Rinderhackfleisch mit Zwiebelwürfeln in heißem Öl anbraten, Paprikawürfel zugeben, mit anrösten, mit Mehl bestäuben, Tomatenmark einrühren, mit Brühe aufgießen und kurz einkochen lassen. Angebratene Kürbiswürfel unterheben, mit Salz und Pfeffer würzen, feine Knoblauchwürfel zugeben.

Kohlblätter in tiefem Teller auslegen, Ragout darüber verteilen. Nächste Schicht Kohlblätter darauf legen, wieder Ragout darauf verteilen, geriebenen Bergkäse darüber verteilen und mit Körnermix bestreuen. Im vorgeheizten Backofen bei 180 Grad Oberhitze kurz überbacken, mit Kerbelsträußchen garnieren.

Nährwerte pro Portion

529 kcal - 35 g Fett - 41 g Eiweiß - 19 g Kohlenhydrate - 1,5 BE

Dieses Gericht ist glutenfrei.