



Chinakohl überbacken

Rezepte von BEPA Bio



Zutatenliste (4 Personen):

1 mittelgroßer Chinakohl, Salz, 1 Prise Muskat, 30 g Butter, 1 Essl. Mehl, 1/4 l Milch, 1 kleine Zwiebel, 1 Teel. Senf, weißer Pfeffer, 1 Essl. gehackte Haselnüsse, einige Butterflöckchen

Zubereitung:

1. Den gewaschenen, einmal zerteilten Chinakohl ca. 10 min in 1/2l Salzwasser mit Muskat garen.
2. In der Zwischenzeit die Butter erhitzen, das Mehl einstreuen, leicht anschwitzen lassen und mit dem Schneebesen die Milch einrühren und kräftig schlagen.
3. Nun die in Sehr feine Würfel geschnittene Zwiebel und den Senf in die Sauce geben, diese kurz aufwallen lassen und mit Salz, Pfeffer und je nach Geschmack mit einer Prise Zucker abschmecken.
4. Den abgetropften Chinakohl in eine feuerfeste Form geben, mit der hellen Sauce übergießen und mit Haselnüssen bestreuen. Obenauf einige Butterflöckchen setzen und den Kohl für 3-4 min in den vorgeheizten Backofen stellen oder im heißen Backofen 10-12 min überbacken

Tipp: Passt gut zu Kartoffeln oder Reis.

Aus einem Teil des (zu großen) Chinakohls kann man auch an einem anderen Tag einen süßen Salat zubereiten, den man z.B. mit Sahne, Rosinen, evtl. Mandarinstückchen und wenig Salz und Pfeffer abschmeckt.

Viele weitere tolle Rezeptideen

finden Sie auf

www.bepabio.ch

Guten Appetit

