

Hier und heute



Gebackener Spitzkohl aus dem Ofen mit Kokosreis

Julia Komp kocht jeden Tag etwas mit saisonalem Gemüse. Für uns macht die Spitzenköchin ein einfaches, vegetarisches Spitzkohl-Gericht aus dem Ofen, raffiniert gewürzt, wärmend und richtig lecker.

Rezept

Gebackener Spitzkohl aus dem Ofen mit Kokosreis

von Julia Komp, für vier Personen

Zutaten Kokosreis

- 400 g Wasser
- 300 g türkischer Rundkornreis
- 200 g Kokosmilch
- 1 Schalotte
- 2 EL Butter
- 1 EL Rosinen, Berberitzen oder Cranberries
- 1 TL Kurkuma
- Gewürze: 1-2 Sternanis, 3 angestoßene Kardamom, 1 Kaffirlimettenblatt, 1 Zimtstange
- Salz

Zubereitung

Für den Reis die feingeschnittene Schalotte in Butter andünsten. Reis, Rosinen und Gewürze hinzugeben. Mit Wasser und Kokosmilch aufgießen und kräftig mit Salz würzen. Den Reis mit Deckel aufkochen. Wenn die Flüssigkeit kocht, ein bis zwei Mal vorsichtig rühren, die Herdplatte ausschalten und den Reis auf der warmen Platte ziehen lassen. Für die Menge sollte man ca. 25 Minuten einplanen.

Zutaten gebackener Spitzkohl

- 1 Spitzkohl
- 2 EL Olivenöl
- 1 EL Sesampaste
- 1 EL Honig
- 1 EL Zitronensaft
- süße Gewürzmischung nach Belieben: z. B. Ras el Hanout, Garam Masala, Quatre Epices
- Knoblauch nach Belieben
- Salz und Pfeffer

Zubereitung

Den Spitzkohl waschen, trocken tupfen und vierteln. Öl mit Pfeffer, Gewürzen, Honig und Sesampaste vermischen und den Spitzkohl mit der Marinade bestreichen. Danach kräftig salzen. Den Spitzkohl für 10 Minuten ziehen lassen, er wird so weicher. Den Backofen auf 180 Grad Umluft vorheizen. Den Spitzkohl in eine Auflaufform legen und für circa 25 Minuten im Ofen backen. Mit einem Klecks Minzjoghurt und ein paar Granatapfelkernen servieren.