



KW 24/2016

## Mediterraner Spitzkohl-Auflauf

### Zutaten für 4 Personen:

1 [Spitzkohl](#) ca. 1,2 k, [Salz](#), 2 [Zwiebeln](#), 2 [Knoblauchzehen](#), 250 g [Kirschtomaten](#), 180 g [Schafskäse](#), 500 g [Hackfleisch](#) Rind, [Pfeffer](#) aus der Mühle, 1 TL [Sambal oelek](#), 200 ml [Milch](#), 75 g [Crème fraiche](#), 2 [Eier](#), [Muskat](#) frisch gerieben, 2 EL gehackte [Kräuter](#) z. B. Petersilie und Basilikum

### Zubereitung:

Den Spitzkohl von den äußeren Blättern befreien, Strunk herausschneiden und den Kohl in feine Streifen schneiden. In einem Topf in reichlich Salzwasser ca. 8 Minuten blanchieren, abgießen und gut gut abtropfen lassen.

Die Zwiebeln und den Knoblauch schälen und beides fein würfeln. Die Tomaten waschen und halbieren. Den Feta würfeln.

Den Backofen auf 200°C Ober- und Unterhitze vorheizen.

Das Hackfleisch in einer beschichteten Pfanne ohne Öl anbraten. Die Zwiebeln und den Knoblauch untermischen und das Hackfleisch krümelig braten. Mit Salz, Pfeffer und Sambal Olek würzen.

Den Spitzkohl und das Hackfleisch abwechselnd in eine Auflaufform schichten. Die Tomaten darüber verteilen. Die Milch mit der Crème fraiche und den Eiern verquirlen. Mit Salz, Pfeffer, Muskat und Kräutern würzen und über den Auflauf gießen. Den Feta darüber streuen und im Ofen ca. 30 Minuten gratinieren.

## Spitzkohl mit Sardellen

### Zutaten für 4 Personen:

2 kleine Köpfe Spitzkohl, 2 Knoblauchzehen, 3 EL Olivenöl, Salz, Pfeffer, 80 ml Gemüsebrühe, 1 EL Zitronensaft, 7 Sardellenfilets (in Salz eingelegt), 2 EL Kapern

### Zubereitung:

Den Spitzkohl vierteln, waschen, den Strunk herausschneiden und die Viertel quer in breite Stücke schneiden. Den Knoblauch schälen und in feine Scheiben schneiden.

Das Öl in einer Pfanne erhitzen, darin den Knoblauch andünsten. Den Kohl dazugeben und 1-2 Min. unter Rühren bei mittlerer Hitze anbraten. Salzen, pfeffern, dann die Gemüsebrühe und den Zitronensaft dazugießen und den Kohl offen ca. 5 Min. dünsten, dabei ab und zu umrühren.

Das Salz von den Sardellen abwaschen. Die Sardellen und die Kapern grob hacken und unter den Kohl rühren, kurz heiß werden lassen, dann den Kohl sofort oder lauwarm abgekühlt servieren.

**Wir wünschen Guten Appetit!**

**Ihr Team vom Gärtnerhof Callenberg**

Gärtnerhof Callenberg, Callenberg 12a, 96450 Coburg

Inh.: Dietrich u. Friederike Pax

Tel.: 09561/62623, Fax: 09561/235777, Mail: [bestellung@gaertnerhof-callenberg.de](mailto:bestellung@gaertnerhof-callenberg.de)

D-037 Öko-Kontrollstelle Ust.-Nr. DE 224708876

[www.gaertnerhof-callenberg.de](http://www.gaertnerhof-callenberg.de)

Bankverbindung: GLS Bochum Konto: 6007291100 BLZ: 43060967