

Rezept

Spitzkohlgratin mit Soft-Aprikosen

Ein Rezept von Spitzkohlgratin mit Soft-Aprikosen, am 18.07.2024

Zutaten

- | | |
|---|---|
| 1 kleiner Spitzkohl | 70 g getrocknete Soft-Aprikosen |
| 100 g Kochschinken | 1 stückige Dosentomaten (400g) |
| 1 Packung TK-Kräuter italienischer Art | 100 g Pflanzencreme |
| 2 Knoblauchzehen | Salz |
| Pfeffer | 75 g Pecorino (ersatzweise Parmesan) |

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 2 Personen | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: unter 30 min Dauer: 30 bis 60 min | **Pro Portion** Ca. 445 kcal, 20 g F, 31 g EW, 34 g KH

Zubereitung

1. Den Backofen auf 200° vorheizen. Den Spitzkohl putzen, waschen und in Spalten (Achtel) schneiden. Die Spalten in einen breiten Topf legen, 250 ml Wasser angießen und zum Kochen bringen. Den Kohl zugedeckt ca. 10 Min. dünsten. Anschließend mit einer Schaumkelle aus dem Topf heben und in einer ofenfesten Form verteilen. Die Aprikosen und den Kochschinken in Streifen schneiden und dazugeben.
2. Die stückigen Tomaten in einer Schüssel mit den Kräutern und der Pflanzencreme verrühren. Den Knoblauch schälen und dazupressen, alles mit etwas Salz und Pfeffer würzen und über den Kohlspalten verteilen.
3. Den Pecorino grob raspeln und auf die anderen Zutaten streuen. Das Gratin im Ofen (Mitte) ca. 25 Min. backen.