

ZUKUNFTS-REZEPT



**Re:think
Haus der Kost**
Regional. Vernetzt. Kochen.

KOHLSTEAKS FÜR 4 PORTIONEN

Zutaten

- 1 kg Rotkohl
- Etwas Bratöl

Marinade:

- 80 ml Bratöl
- 1 EL dunkle Misopaste
- 4 TL Mittelscharfer Senf/Dijon Senf
- 15 g Rübenzucker
- 80 ml Balsamico
- 2 TL Salz
- 4 TL Oregano getrocknet
- Pfeffer
- 6-8 Lorbeerblätter

Zubereitung

Rotkohl abwaschen, abtrocknen und in Spalten schneiden (vierteln oder achteln), den Strunk dran lassen damit alles zusammenhält.

Für die Marinade alle Zutaten (außer Lorbeerblätter) in einer Schüssel mit einem Schneebesen verrühren. Anschließend Rotkohlsalten in der Pfanne mit wenig Bratöl auf jeder Schnittseite kurz anbraten, danach mit beiden Schnittflächen nach oben auf ein Blech setzten und die Hälfte der Marinade mit einem Pinsel auf den Schnittflächen verteilen. Nun noch die Lorbeerblätter an einige der Schnittflächen „kleben“. Im Ofen bei 160° C für 20 Min. rösten. Danach die zweite Hälfte der Marinade mit dem Pinsel auf die Schnittflächen streichen und nochmal für 15-20 Min. in den Ofen. Der Rotkohl sollte leicht angeröstet sein und darf ruhig noch Biss haben. Vor dem Servieren noch die Lorbeerblätter entfernen.



© Nina Rühr SINN - MEDIA



TIPP

Dazu passt besonders gut der
Kartoffel-Kürbis-Stampf!

