

Rezept

Ofen-Spitzkohl mit Käsesauce

Ein Rezept von Ofen-Spitzkohl mit Käsesauce, am 28.06.2026

Zutaten

150 g Instant-Couscous	2 kleine Spitzkohl (à 600 g)
1 Zwiebel	1 gelbe Paprikaschote
100 g Bergkäse	70 g Butter
2 EL Mehl	650 ml Milch
4 TL gehackter Salbei	Salz
Pfeffer	4 EL grobe Semmelbrösel
4 EL gehackte Haselnüsse	

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 4 Personen | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: unter 30 min Dauer: unter 30 min | **Pro Portion** Ca. 640 kcal

Zubereitung

1. Den Couscous in einer Schüssel mit 300 ml kochendem, leicht gesalzenem Wasser übergießen. Mit Frischhaltefolie zugedeckt 10 Min. quellen lassen. Vom Spitzkohl die äußeren Blätter entfernen, die Köpfe halbieren und die Strünke herausschneiden. Zwiebel schälen und würfeln. Paprikaschote halbieren, putzen, waschen und klein würfeln.
2. Den Käse fein reiben. In einem Topf 40 g Butter erhitzen und das Mehl 4 - 5 Min. leicht anschwitzen. Unter Rühren mit der Milch ablöschen, einmal kurz aufkochen lassen. Salbei und Käse unterrühren, die Sauce mit Salz und Pfeffer kräftig würzen.
3. Die restliche Butter in einer Pfanne erhitzen und die Kohlhälften 8 Min. rundherum kräftig anbraten, nebeneinander mit den Schnittflächen nach oben in eine Auflaufform legen. Zwiebeln und Paprika im in der Pfanne verbliebenen Fett 3 - 4 Min. braten.
4. Den Backofen auf 200° vorheizen. Zwiebeln und Paprika mit dem Couscous vermischen und auf den Spitzkohlhälften verteilen. Die Käsesauce darauf verteilen und mit Semmelbröseln sowie Haselnüssen bestreuen. Den Spitzkohl im Backofen (unten, Umluft 180°) ca. 18 Min. überbacken.