

Rezept

Ofenrotkohl auf Kürbisstampf

Ein Rezept von Ofenrotkohl auf Kürbisstampf, am 28.06.2026

Zutaten

Für den Rotkohl

- 1 kleiner Rotkohl
- 4 EL Sojasauce
- 1 EL süßer Senf
- 3-4 EL Zitronensaft
- 2 EL neutrales Pflanzenöl

Für den Stampf

- 700 g Hokkaido-Kürbis
- 1 EL Tahin (Sesampaste)
- frisch geriebene Muskatnuss
- 300 g Kartoffeln
- 1 EL natives Olivenöl
- 1 EL Zitronensaft (nach Belieben)

Für die Sauce

- 3 EL fermentierte Cashewcreme (ersatzweise vegane Crème fraîche)
- 1-2 TL geriebener Meerrettich

Außerdem

- Salz
- schwarzer Pfeffer aus der Mühle
- ½ Bund Petersilie
- 1-2 EL Kokoschips (nach Belieben)

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 4 Personen | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: 30 bis 60 min Dauer: 30 bis 60 min | **Pro Portion** Ca. 335 kcal, 17 g F, 9 g EW, 43 g KH

Zubereitung

- Den Backofen auf 190° vorheizen. Den Rotkohl waschen, abtropfen lassen, putzen und von welken Blättern befreien. Aus dem Kohlkopf 4 Scheiben von 3-4 cm Breite schneiden, den übrigen Rotkohl anderweitig verwenden. Ein tiefes Backblech mit Backpapier auslegen, die Rotkohlscheiben dicht an dicht darauflegen und 150 ml Wasser angießen. Das Blech in den Backofen (Mitte) schieben und für 26 Min. backen.
- Inzwischen für den Stampf den Kürbis waschen, putzen, entkernen und in ca. 2 cm große Würfel schneiden. Die Kartoffeln schälen, waschen und in 2 cm große Würfel schneiden. Kartoffel- und Kürbiswürfel in einen Topf geben, knapp mit Salzwasser bedecken, zugedeckt aufkochen und in ca. 15 Min. gar kochen. Dann vom Herd ziehen und abgießen, dabei 300 ml Kochwasser auffangen. Das Gemüse mit Tahin und Olivenöl stampfen, mit Salz und Zitronensaft (nach Belieben) abschmecken und warm halten.
- Für die Rotkohl-Marinade 3-4 EL Zitronensaft, Sojasauce, Öl und Senf mischen. Den Rotkohl aus dem Ofen nehmen und die Marinade darauf verteilen. Dann weitere 10-15 Min. backen, bis der Rotkohl an den Rändern leicht bräunt.

4. Für die Sauce das aufgefangene Kochwasser mit Cashew-Hafer-Creme und Meerrettich aufkochen und unter Rühren für 1-2 Min. cremig einkochen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.
-
5. Die Petersilie waschen, trocken schütteln und fein hacken. Den Kürbis-Kartoffel-Stampf auf 4 Teller verteilen und kreisrund ausstreichen. Die Rotkohlscheiben daraufsetzen und mit der Petersilie sowie dem Bacon (nach Belieben) bestreuen. Die Sauce dazu servieren.