

Rezept

# Überbackene Karden mit Parmesan

Ein Rezept von Überbackene Karden mit Parmesan, am 28.06.2026

## Zutaten

<b>2 EL</b> Zitronensaft	Salz
<b>500 g</b> Karden (auch: Cardy)	<b>2</b> Eier
<b>50 g</b> frisch geriebener Parmesan	<b>100 g</b> Sahne
<b>50 ml</b> Milch	Pfeffer

## Rezeptinfos

**Portionsgröße** Zutaten für 4 Personen: | **Schwierigkeitsgrad** schwer | **Zeit** Zubereitung: 30 bis 60 min Dauer: 60 bis 90 min | **Pro Portion** Ca. 190 kcal

## Zubereitung

1. Den Zitronensaft mit 1 l Wasser und Salz zum Kochen bringen. Den Wurzelansatz der Kardenstangen abschneiden. Karden waschen, die Blätter an den Seiten der Stangen abschneiden, die weißliche Haut mit den Fingern abrubbeln oder abziehen.
2. Die Karden in etwa 5 cm lange Stücke schneiden, die Fäden, die sich dabei lösen, abziehen. Kardenstücke sofort (sonst verfärben sie sich bräunlich) im kochenden Wasser etwa 15 Min. vorkochen.
3. Inzwischen den Backofen auf 200° (Umluft 180°) vorheizen. Die Eier mit Käse, Sahne und Milch verquirlen und mit Salz und Pfeffer abschmecken.
4. Die Karden abtropfen lassen und in eine ofenfeste Form geben. Die Käsemasse darüber verteilen und das Gemüse im Ofen (Mitte) 15-20 Min. backen, bis der Belag leicht braun ist. Mit Brot als antipasto oder contorno servieren.