

Rezept

Überbackener Spitzkohl mit Tatar

Ein Rezept von Überbackener Spitzkohl mit Tatar, am 11.06.2026

Zutaten

1 Zwiebel	1 EL Olivenöl
200 g Tatar	Salz
Pfeffer	300 g Tomaten
1/2 Bund Schnittlauch	1 kleiner Spitzkohl (ca. 400 g)
100 ml Gemüsebrühe	50 g Frischkäse (16 % Fett absolut)

Rezeptinfos

Portionsgröße ZUTATEN FÜR 2 PORTIONEN | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: unter 30 min Dauer: 30 bis 60 min
Pro Portion Ca. 270 kcal

Zubereitung

1. Zwiebel schälen und fein würfeln. Das Öl in einer Pfanne erhitzen. Die Zwiebeln darin glasig dünsten. Tatar zufügen und krümelig braten. Mit Salz und Pfeffer würzen.
2. Tomaten waschen und würfeln. Schnittlauch waschen, trockenschütteln und in Röllchen schneiden. Die Hälfte davon mit den Tomaten zum Tatar geben.
3. Ofen auf 200° vorheizen. Kohl waschen, putzen, achteln und den Strunk entfernen. Den Kohl in eine Auflaufform geben, die Brühe zugießen. Mit Salz und Pfeffer würzen. Tatarmischung auf dem Kohl verteilen.
4. Frischkäse, 1 EL Wasser, übrigen Schnittlauch, Salz und Pfeffer verrühren und in Klecksen auf dem Tatar verteilen. Im Ofen (Mitte, Umluft 180°) ca. 30 Min. backen.