

Rezept

Weißkohlsteaks

Ein Rezept von Weißkohlsteaks, am 26.04.2024

Zutaten

2 rote Zwiebeln	Salz
Pfeffer	5 EL Öl
1 Bund Thymian	2 TL flüssiger Honig
2 EL Senf	3 EL Obstessig
1 Weißkohl (ca. 1,5 kg)	1 Apfel
60 g Walnusskerne	

Rezeptinfos

Portionsgröße 4 | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: unter 30 min Dauer: 60 bis 90 min | **Pro Portion** Ca. 330 kcal, 23 g F, 7 g EW, 21 g KH

Zubereitung

1. Zwiebeln schälen, in Spalten schneiden, salzen, pfeffern, mit 1 EL Öl mischen. Thymian waschen, abtrocknen, Blätter abzupfen, mit Honig, Senf, Essig und 2 EL Öl verrühren, salzen, pfeffern. Ofen auf 200° vorheizen. Kohl putzen, waschen, aus der Mitte 4 ca. 1½ cm dicke Scheiben schneiden, auf ein mit Backpapier belegtes Blech legen. Mit Sauce bestreichen. Zwiebeln dazulegen. Im Ofen (Mitte) ca. 25 Min. backen.
2. Inzwischen Apfel waschen, entkernen und in Spalten schneiden. Mit Nüssen und übrigem Öl (2 EL) mischen, salzen und pfeffern. Neben die Kohlsteaks legen, Kohl mit übrigem Öl der Apfel bestreichen. Alles ca. 20 Min. fertig backen.