

Rezept

Würzkohl mit Meerrettich-Püree

Ein Rezept von Würzkohl mit Meerrettich-Püree, am 28.06.2026

Zutaten

Für den Würzkohl

- | | |
|---|----------------------------|
| 2 kleine Weißkohl (à ca. 600 g) | 2 TL Currypulver |
| 1 1/2 TL gemahlener Koriander | Salz |
| Pfeffer | 1 EL brauner Zucker |
| 8 EL Olivenöl | 2 EL Sesam |
| 1 Handvoll Koriandergrün (nach Belieben) | |

Für das Meerrettich-Püree

- | | |
|---------------------------------------|------------------------|
| 1 kg mehligkochende Kartoffeln | 1 Knoblauchzehe |
| Salz | 300 ml Milch |
| 1 Stück Meerrettich (ca. 30 g) | Pfeffer |

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 4 Personen | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: 60 bis 90 min Dauer: 60 bis 90 min | **Pro Portion** Ca. 490 kcal, 27 g F, 12 g EW, 50 g KH

Zubereitung

- Den Backofen auf 220° vorheizen. Den Kohl putzen, waschen und vierteln. Den Strunk jeweils so weit entfernen, dass die Blätter noch zusammenhalten, dann die Viertel nochmal längs halbieren. Nebeneinander auf ein mit Backpapier belegtes Backblech legen. Curry, Koriander, 1 TL Salz, Pfeffer, Zucker und Öl in einer kleinen Schüssel gut verrühren. Die Kohlspalten rundum mit dem Würzöl bepinseln. Im heißen Ofen (Mitte) ca. 40 Min. backen, dabei einmal wenden.
- Inzwischen den Sesam in einer kleinen Pfanne bei mittlerer Hitze goldbraun rösten. Vom Herd nehmen und abkühlen lassen.
- Die Kartoffeln schälen, waschen und in kleine Würfel schneiden. Den Knoblauch schälen. Beides in einen Topf mit Salzwasser geben, aufkochen und zugedeckt bei mittlerer Hitze ca. 15 Min. garen, bis die Kartoffeln weich sind. Inzwischen die Milch in einem kleinen Topf erwärmen. Den Meerrettich schälen und fein raspeln, dabei am besten eine Schutzbrille tragen, da er in den Augen brennt.
- Die Kartoffeln und den Knoblauch abgießen und kurz ausdampfen lassen. Dann beides mit dem Kartoffelstampfer fein zerstampfen, dabei die heiße Milch und den geriebenen Meerrettich einrühren. Das Püree mit Salz und Pfeffer abschmecken.
- Das Meerrettich-Püree mit den Kohlspalten auf Tellern anrichten und mit Sesam und nach Belieben mit etwas Koriandergrün bestreut servieren.