

# OFENSPITZKOHL

mit Tahini Mayonnaise  
und gerösteten Nüssen

Ofenspitzkohl neu gedacht: Außen leicht geröstet, innen zart – und dazu eine cremige Tahini-Mayonnaise, die mit ihrem nussigen Aroma perfekt harmoniert.

Getoppt mit knusprig gerösteten Nüssen entsteht ein schlichtes, aber raffiniertes Gericht, das zeigt, wie viel Geschmack in wenigen Zutaten steckt. Ideal als Vorspeise, Beilage oder unkompliziertes Soulfood aus dem Ofen.






### ZUBEREITUNG:

1. Spitzkohl halbieren und im Dampf oder Salzwasser kurz blanchieren
2. Sofort danach ins Eiswasser für 5 min legen, vollkommen abkühlen lassen
3. Spitzkohl abtropfen lassen und mit Salz, Pfeffer und Olivenöl marinieren, dann in den Ofen für 10 -15 min bei 200 °C bis er goldbraun gebacken ist
4. Dabei sind manche leicht schwarze Stellen okay
5. Für die Tahini-Mayonnaise alle Zutaten in den Mixer geben und gut durchmischen, bis eine glatte homogene Masse entsteht, evtl. nachwürzen
6. Die Mayo auf einen Teller mittig anrichten, Spitzkohl draufsetzen, mit Olivenöl oder Kräuteröl betropfen, mit Kräutern, eingelegtem Gemüse und Jalapeño garnieren
7. Obendrauf Nüsse verteilen



## Zutaten:

-  Für 2 Personen
- > ½ Spitzkohl
- > 4 EL Olivenöl
- > Kräuter zum garnieren
- > Eingelegtes Gemüse zum ausgarnieren (Zwiebel, Sellerie, etc.)
- > Geröstete Nüsse nach Wahl (Kürbiskerne, Pinienkerne, etc.)
- > Eine Jalapeño nach Wahl, wenn es scharf sein darf

## Für Tahini Mayo:

- > 4 EL Mayonnaise
- > 2 EL Tahini (Sesampaste)
- > ½ EL Senf
- > 50 ml Zitronensaft
- > Abrieb von 1 Zitrone
- > Salz, Pfeffer
- > 1 Spritzer Apfelessig



QR-Code scannen,  
um zum Kochvideo zu gelangen