



Spitzkohl mit Walnuss-Gremolata



Nährwertangaben (pro Portion/Stück)

Energie: 460 kcal
Eiweiß: 8 g Fett: 39 g
Kohlenhydrate: 7 g

Zubereitung:

1. Backofen vorheizen (Ober-/Unterhitze 200 °C/Umluft 180 °C). Spitzkohl in Viertel scheiden, waschen und abtropfen lassen. Ras El Hanout und 3 EL Öl verrühren, mit Salz würzen. Kohl in eine Auflaufform setzen und mit dem Gewürzöl beträufeln. Im heißen Ofen 15-20 Minuten backen.
2. Walnuskerne in einer Pfanne unter Wenden vorsichtig rösten, herausnehmen und abkühlen lassen. Inzwischen Petersilie waschen, trocken schütteln und die Blättchen abzupfen. Knoblauch schälen. Knoblauch, Petersilie und Walnüsse jeweils fein hacken. Petersilie, Knoblauch und 50 g Walnüsse mit 5 EL Öl und 1 TL Orangenschale verrühren. Kapern abgießen, ebenfalls untermischen, mit Salz und Pfeffer abschmecken.
3. Joghurt glattrühren, auf 4 Teller geben und verstreichen. Gerösteten Spitzkohl daraufsetzen. Mit Walnuss-Gremolata beträufeln. Oliven und restliche Walnüsse darauf verteilen, mit Orangenschale bestreuen und servieren.

Zutaten für 4 Portionen :

- 1 Spitzkohl (ca. 650 g)
- 2 TL Ras El Hanout
- 8 EL Olivenöl
- Salz
- 100 g kalifornische Walnuskerne
- 1 Bund Petersilie
- 1 Knoblauchzehe
- 1 TL abgeriebene Schale von 1 Bio-Orange
+ etwas zum Bestreuen
- 1 EL Kapern (Glas)
- Pfeffer
- 500 g griechischer Joghurt
- 2 EL Kalamata-Oliven
- 2 EL grüne Oliven in Scheiben