

Gemüse bringt's

Die Gemüsebox im Abonnement

Überbackener Chinakohl mit Mett

Zutaten: 1 Chinakohl, 300 g Mett, ca. 100-150 g geriebener Käse, 500 g Tomatenpüree, 1 Zwiebel, 1 Tl. Curry, 1 Tl. Sojasauce.

Zubereitung: Den Chinakohl waschen und der Länge nach halbieren. Den Chinakohl etwas aushöhlen. Das Innere des Chinakohls fein hacken, mit dem Mett vermischen und in die Vertiefung des Chinakohls legen. Eine Auflaufform ausfetten und den Chinakohl hineinlegen. Die Zwiebel fein hacken und in einer Pfanne leicht andünsten. Die Tomatensoße dazugeben und alles mit Curry und Sojasauce würzen und um den Kohl herum in die Form gießen. Den Chinakohl mit geriebenen Käse bestreuen und alles im vorgeheizten Backofen bei 180° ca. 30 Min. überbacken. 10 Minuten vor Backende den Chinakohl einmal mit der Soße übergießen.

Dazu passt Naturreis. Wer kein Fleisch mag kann den Chinakohl auch mit geschrotetem und gekochtem Grünkern füllen.

Guten Appetit wünscht Ihr **Gemüse bringt's** -Team

www.gemuese-bringts.com, Tel. 02525-2560 (Telefonzeiten Di. und Do. 9 - 12 Uhr)