

Rezept

Spitzkohlwickel all'Arrabbiata



© Sabrina Sue Daniels

Info

80 Min. Gesamtzeit	45 Min. Zubereitungszeit	35 Min. Backzeit	leicht	345 kcal Kilokalorien	15 g Eiweiß	14 g Fett	43 g Kohlenhydrate
-----------------------	-----------------------------	---------------------	--------	--------------------------	----------------	--------------	-----------------------

Zutaten für Portionen

1 Süßkartoffel groß	6 Spitzkohlblätter á 50 g, ohne Strunk
4 Scheiben Vollkorntoastbrot	500 ml Gemüsebrühe
1 Ei Größe M	1 Zwiebel
50 g Pecorino-Käse gerieben	2 Knoblauchzehen
Muskat	1 El Olivenöl
Salz	2 Dosen Tomaten gehackt, á 400 g
Pfeffer	1 El Thymian gehackt

Zubereitung

1. Süßkartoffel schälen, grob würfeln und in Salzwasser 20 Minuten gar kochen. Anschließend fein pürieren.
2. Toastbrot fein zerkrümeln, mit Ei, Pecorino und Süßkartoffel vermischen. Mit Muskat, Salz und Pfeffer abschmecken.
3. Salzwasser in einem großen Topf zum Kochen bringen und eine Schüssel mit Eiswasser bereitstellen. Spitzkohl für eine Minute blanchieren, in Eiswasser abschrecken und abtropfen lassen.
4. Backofen auf 200 °C Ober- und Unterhitze vorheizen und in eine Auflaufform die Gemüsebrühe gießen.
5. Spitzkohl mit je einem gehäuften EL Füllung belegen. Den unteren Teil über die Füllung legen, beide Seiten einschlagen und fest aufrollen. Wickel in die Auflaufform legen und für 25–35 Minuten schmoren. Zwischendurch mit der Gemüsebrühe aus der Form übergießen.
6. Zwiebel und Knoblauch schälen und fein hacken. Öl in einer Pfanne erhitzen. Zwiebel und Knoblauch glasig andünsten. Tomaten, Thymian und 100 ml Gemüsebrühe aus der Form hinzugeben. 10 Minuten köcheln lassen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.
7. Soße auf einem Teller anrichten und mit den Spitzkohlwickeln servieren.