

Hauptmahlzeit / Beilagen / Glutenfrei /

## Spitzkohl aus dem Ofen

Nachdem ich gestern auf Instagram meinen ersten Spitzkohl-Versuch gezeigt habe, sind unzählige Nachrichten bei mir eingetrudelt, mit dem Wunsch nach dem Rezept. Mit Recht! Denn mein erster Ausflug in die Spitzkohl-Welt war ein voller Erfolg und wir haben jeden Bissen geliebt. Also möchte ich mein Glück natürlich mit Euch teilen. Eh klar! Ich hoffe nun also in der nächsten Zeit viele glückliche Spitzkohl-Momente bei Euch zu Hause zu sehen! Schließlich habe ich jetzt extra eine Pause vom Kekse essen und Faulenzen gemacht. ;-)

Ich habe gestern einfach einen Salat dazu gemacht und es war fantastisch. Was ich mir aber auch mega dazu vorstelle - Schupfnudeln! Schön scharf angebraten. Vielleicht sogar ein bisschen Speck dazu. Muss aber nicht sein.

Wenn ich doch nur gewusst hätte, wie einfach zubereitet und unsagbar lecker Spitzkohl ist... Ab sofort wird das mein Standard-Winter-Rezept werden. Quasi wie mein [Ofen-Kürbis](#) für den Herbst. Beide Rezepte sind sich sehr ähnlich - wenige Zutaten, kinderleichte Zubereitung und das Endergebnis ist spektakulär gut.

Ach, ich bin schon so gespannt, wie es Euch gefällt! Vielleicht schafft es der Spitzkohl ja sogar noch spontan auf den Silvester-Speiseplan bei Euch. Auch wenn die meisten von uns in diesem Jahr einsam und allein in das neue Jahr rutschen werden, kann man sich den Abend vielleicht mit einem leckeren Essen verschönern und daran denken, dass es einem trotz Allem doch ziemlich gut geht. Zumindest den allermeisten von uns. Wir haben ein warmes Zuhause und die Möglichkeit ein so herrliches Gericht für uns zu kochen, wie diesen Spitzkohl. In diesem Sinne wünsche Euch allen alles erdenklich Liebe für das kommende Jahr. Auf dass es etwas leichter werden mag, als 2020. Auf dass es gefüllt sein wird von Liebe. Auf das Gefühl von Zufriedensein. Und vor allem auf die Gesundheit! Cheers ihr Lieben! Danke dass ihr hier seid und meine Freude für gutes Essen mit mir teilt!

### Zutaten für 2 Portionen

---

- 1 - Spitzkohl
- 4 EL - Olivenöl
- 5 - Kartoffeln
- 200 ml - Sahne

- 30 gr - Parmesan
- - Salz & Pfeffer

#### Zubereitung:

---

1. Zunächst den Spitzkohl unter fließenden Wasser abspülen und mit einem Tuch trocken tupfen.
2. Nun wird der Spitzkohl geviertelt. Anschließend gleichmäßig mit dem Olivenöl beträufeln und etwas salzen. Den Spitzkohl für etwa 30 Minuten stehen lassen.
3. In der Zwischenzeit die Kartoffeln schälen und in Würfel schneiden.
4. Den Backofen auf 170 Grad Umluft vorheizen.
5. Den Spitzkohl in eine Auflaufform legen und die Kartoffeln drumherum verteilen. Nochmal mit etwas Olivenöl beträufeln und für zunächst 30 Minuten in den Backofen geben.
6. Nach 30 Minuten die Sahne und den geriebenen Parmesan gleichmäßig über alles geben und weitere 20-25 Minuten im Backofen backen.
7. Am Ende der Garzeit den Spitzkohl aus dem Ofen holen, alles nach Belieben salzen & pfeffern und servieren.

Viel Spaß & Guten Appetit,  
Eure Julia