

Rotkohlsteaks mit Mangold-Tomaten-Kokos Sauce

6/24

Liebe Köch*innen,

wie vielseitig kann Kohl sein? Kohlwickel, klassisches „Blaukraut“, schlamperts Kraut, Kohlsuppe, Sauerkraut, Krautsalat... Diese Aufzählung ergänzend füge ich hinzu: Kohlsteak ;))

Das ist richtig lecker und gar nicht mal so schwierig. Funktioniert auch mit Weißkohl und Spitzkohl. In jedem Fall braucht der Kohl eine Extrabehandlung, da es sonst schnell langweilig wird. Schön würzig mariniert, darf er erstmal eine Runde im Ofen drehen und gar werden, bevor er scharf in der Pfanne angeröstet wird. Es schadet dem Kohl auch nicht, wenn er bereits am Vortag gegart wird.

Heute wurde eine spannende, sehr leckere Sauce aus Mangold, Kokosmilch und passierten Tomaten dazu gereicht. Darin enthalten ist auch die Flüssigkeit, die beim Garen des Rotkohls angefallen ist.

Viel Spaß beim Nachkochen!
Stefan Herbolzheimer



Zutaten

Für 6 Personen

Rotkohlsteaks

- 1 Kopf Rotkohl (etwa 450 g)
- 2 EL Apfeldicksaft
- je 1 TL Kümmel und Koriandersamen, grob zerstoßen
- Salz, Zucker, Öl, Wasser

Mangold-Kokos-Tomaten-Sauce (etwa 1 L)

- 1 Bund Mangold
- 1 große Zwiebel
- 1 Dose Kokosmilch (400 ml)
- 500 g Tomaten Passata
- 1 EL Thai Gewürz von Wurdies
- Salz, Zucker
- die Flüssigkeit die beim Garen des Rotkohls angefallen ist

Zubereitung

Den Rotkohl halbieren und vom Strunk aus in etwa 2 cm dicke Spalten (am Rand gemessen) schneiden. In einer Schüssel mit den zerstoßenen Gewürzen, Salz, Zucker und Öl marinieren. Mit den äußeren Blättern nach oben in eine Auflaufform schichten und (sollte der Ofen eine Dampffunktion haben, 20 Minuten bei 100 Grad dämpfen, oder) mit etwa einem Glas kochendem Wasser angießen. Bei 200 Grad Umluft im Ofen garen, herausnehmen und entweder über Nacht oder bis man ihn wieder anfassen kann, abkühlen lassen. Von beiden Seiten scharf in der Pfanne anbraten.

Grün und Stiel vom Mangold trennen, Stiele in Würfel, Grün in Streifen schneiden. Zwiebeln würfelig schneiden. Mangoldstiele und Zwiebeln mit Zucker und Salz anschwitzen, bis alles glasig ist. Mit Thai Gewürz würzen und etwa 1 Minute mitbraten. Mit passierten Tomaten, Kokosmilch und der Flüssigkeit die beim Rotkohl angefallen ist aufgießen und etwa 15 Minuten köcheln lassen. 2 Minuten vor dem Servieren das Mangoldgrün unterheben.

Reis nach Packungsanweisung zubereiten.