



Überbackener Weißkohl

⌚ Preparation time: 25 minutes
Cooking time: 55 minutes
Total time: 80 minutes

👤 Portions: 4

Zutaten für 4 Portionen

Für den überbackenen Weißkohl

- 130 g Cashewnüsse
- 2 EL Kokosöl
- Ein halber Kopf Weißkohl (ca. 900 g)
- Meersalz
- 100 g Zwiebel(n)
- 1 kl. Knoblauchzehe
- 200 g Seidentofu
- 1 großer TL scharfer Senf
- 20 g Hefeflocken (ich empfehle die VITAM Hefeflocken aus dem Reformhaus)
- Grob gemahlener Pfeffer
- 2 TL Kräuter der Provence
- Eine Hand voll frische Petersilie
- 1 EL Zitronensaft
- 1 TL gemahlener Kümmel (oder Kreuzkümmel oder Paprikapulver)
- Eine Prise frisch gemahlene Muskatnuss

Für die gerösteten Semmelbrösel (optional)

- 50 g Margarine
- 80 g (Dinkel-)Semmelbrösel
- Meersalz

Zubereitung (Einweichzeit der Nüsse + 25 Minuten Arbeitszeit + 55 Minuten Backzeit)

1. Die Cashewnüsse über Nacht, mindestens aber 6 Stunden in Wasser einweichen lassen. Wasser nach der Einweichzeit abgießen. Wer einen Hochleistungsmixer hat, kann die Einweichzeit auf 2 Stunden verkürzen. Ich benutze seit Jahren dafür [meinen heiß geliebten Vitamix/dieses Modell](#)* (*Amazon Affiliate-Link)
2. Den Ofen auf 200 Grad Umluft vorheizen. Eine Quiche- oder Auflaufform mit 1 EL Kokosöl auspinseln (oder mit Margarine einfetten o.ä.).
3. 900g Weißkohl waschen und ihn mit Strunk in dünne Scheiben schneiden. Den Strunk lasse ich beim Aufschneiden noch dran, damit die Scheiben zusammen halten. Auf dem nachfolgenden Foto sehr Ihr die Scheiben - sie sind dünn genug, damit sie gut garen, aber nicht so dünn, dass alles auseinanderfällt.
4. Bevor Ihr dann die dünnen Kohl-Scheiben in die Auflaufform legt, könnt Ihr den Strunk abschneiden, sonst lässt sich der Kohl nicht so gut schichten. Außerdem würde der Strunk ohnehin etwas hart bleiben. Legt die Kohlscheiben also mit der dünnen Seite nach innen kreisförmig in die Auflaufform. Dann den Kohl einmal kräftig salzen.
5. Da der Kohl zuerst dünsten und weich werden soll, geben wir jetzt ca. 70 ml Wasser über den Kohl in die Auflaufform. Dann den Kohl mit Backpapier (oder Alufolie, wobei ich die vermeide!) abdecken und bei 200 Grad Umluft 25 Minuten in den vorgeheizten Ofen geben. Die Kohlscheiben sollen jetzt erstmal vorgaren. Wenn Ihr Alufolie verwendet, könnt Ihr die Kohlscheiben sogar noch länger - rund 30 Minuten garen lassen.
6. Während der Kohl im Ofen gart, könnt Ihr die Sauce zum Überbacken zubereiten. Dafür 100 g Zwiebel(n) und eine kleine Knoblauchzehe abziehen und würfeln. 1 kl. EL Kokosöl in einer Pfanne erhitzen und die Zwiebel- und Knoblauchwürfel darin anrösten.
7. Die eingeweichten Cashewnüsse mit 200 g Seidentofu, 1 großen TL scharfem Senf, 20 g Hefeflocken (3 große EL), kräftig Salz und Pfeffer, 1-2 TL Kräuter der Provence sowie 2 EL Wasser im Mixer pürieren. Cashew-Seidentofu-Masse in eine Schüssel geben und dort mit den gebratenen Zwiebel- und Knoblauchstückchen vermengen.
8. Jetzt noch eine Hand voll Petersilie waschen, hacken und untermengen!

9. Tipp: Die Cashew-Seidentofu-Masse sollte nicht zu dickflüssig/pastig sein, da sie später über den Kohl "gegossen" wird. Je nachdem, wie weich Eure Cashewkerne waren und wie leistungsstark Euer Mixer ist, könnt Ihr jetzt die Konsistenz mit Wasser noch etwas strecken. Ich habe noch 2 EL Wasser hinzu gegeben.
10. Die Auflaufform mit dem Kohl nach der Garzeit aus dem Ofen holen. Sollte das Wasser noch nicht ganz verdampft sein, haltet den Kohl mit einem Küchenhandtuch fest und gießt das Wasser ab. 2 EL Zitronensaft über die Kohlstücke träufeln. Dann die Kohlstücke nochmals salzen, kräftig pfeffern und 1 TL gemahlene Kümmel darüber verteilen (wer keinen Kümmel hat oder mag, kann statt dessen Kreuzkümmel oder Paprikapulver verwenden). Ich reibe auch noch eine große Prise Muskatnuss darüber.
11. Dann die Cashew-Seidentofu-Soße über den Kohl verteilen. Den Kohl unabgedeckt wieder bei 200 Grad Umluft 25-30 Minuten im Ofen backen.
12. Während der Kohl im Ofen backt, könnt Ihr nun die Semmelbrösel anrösten. 50 g Margarine in einer Pfanne schmelzen lassen, 80 g Semmelbrösel dazu geben und so lange rösten, bis sie schön braun sind. Zum Schluss die Semmelbrösel gut salzen und vom Herd nehmen, damit sie nicht verbrennen.
13. Der Kohlaufguss ist fertig, sobald die Sauce eine schöne bräunliche Färbung angenommen hat und "gut gebacken" aussieht. Den herrlich überbackenen Kohl aus dem Ofen nehmen. Nochmals ein paar Blätter frische Petersilie waschen, hacken und darüber streuen. Den Ofen-Kohl mit frischem Pfeffer übermahlen und mit reichlich gerösteten Semmelbrösel bestreut servieren.

Guten Appetit Euch allen!