



Ofen-Weißkohl mit Zwiebelbechamel & Kartoffelpüree

⌚ Preparation time: 20 minutes
Cooking time: 20 minutes
Total time: 40 minutes

👤 Portions: 4

Zutaten für 4 Portionen

Für die Zwiebel-Bechamelsoße

- 1 Schalotte
- 1 kleine Knoblauchzehe
- 25 g Margarine
- 1 EL Mehl | Weizen- oder Dinkelmehl
- 250 ml Pflanzendrink (z.B. Mandeldrink)
- 2 EL Hefeflocken
- Meersalz
- Etwas frisch aufgeriebene Muskatnuss
- 5 Zweige frischer Thymian
- 3-4 EL Soja Cuisine | oder eine andere sojafreie Pflanzen Cuisine (z.B. Hafer Cuisine, Reis Cuisine)

Für den Weißkohl

- 1 Weißkohl kleiner bis mittlerer Größe
- 8 EL Olivenöl
- 1 kleine Knoblauchzehe
- Ein gestr. TL Kümmel gemahlen
- Ein TL Paprikapulver süß
- 1 EL Zatar | Dies ist eine wunderbar aromatische Gewürzmischung aus dem Nahen Osten, die aus wildem Thymian, Sumach, geröstetem Sesam & Salz besteht
- ca. 10 Zweige frischer Thymian
- Grob gemahlener schwarzer Pfeffer
- Meersalz

Für das Kartoffelpüree

- 1300 - 1400 g mehlig kochende Kartoffeln | man sollte mit ca. 300-350 g pro Portion rechnen
- 100-250 ml Pflanzendrink
- 30-40 g Margarine
- Etwas frisch aufgeriebene Muskatnuss
- Meersalz
- Etwas frische Petersilie

Tipp: Die Mengenangabe bei der Pflanzenmilch für das Püree ist hier nicht genau angegeben und variiert, da die spätere Cremigkeit des Pürees sehr stark von der Kartoffelsorte abhängt. Bei manchen Kartoffelsorten braucht man kaum, bei anderen viel Pflanzenmilch, bis das Püree sahnig-cremig wird; bitte dosiert Milch und auch die vegane Butter variabel, bis das Püree die Konsistenz hat, die Ihr Euch wünscht.

Zubereitung (ca. 25 Minuten Arbeitszeit + 20 Minuten Backzeit)

1. Als ersten Schritt die Zwiebel-Bechamelsoße vorbereiten. Diese sollte später kurz vor dem Servieren nochmals erwärmt werden.
2. Für die Soße eine Schalotte und eine kleine Knoblauchzehe abziehen und fein würfeln. Ein großes Stück Butter in einer Pfanne schmelzen lassen. Die Zwiebel- und Knoblauchwürfel darin anrösten, bis sie Farbe annehmen. Dann einen EL Mehl einrühren und sofort nach und nach die Pflanzenmilch einrühren. Soße immer wieder etwas andicken lassen und dann weiter Pflanzenmilch einrühren. So lange fortfahren, bis die gesamte Pflanzenmilch aufgebracht ist. Zwei EL Hefeflocken in die Soße einrühren, Hitze reduzieren und Soße 2-3 Minuten köcheln lassen. Soße mit Meersalz, etwas frisch aufgeriebener Muskatnuss und den Blättchen von etwa 5 Zweigen Thymian würzen. Zum Schluss etwas Soja Cuisine oder

eine andere Pflanzen Cuisine einrühren und die Bechamel erst Mal zur Seite stellen.

3. Den Weißkohl gut waschen, die äußersten, harten Blätter entfernen und den Weißkohl halbieren. Von der Mitte her den Weißkohl in Scheiben schneiden. Die Scheiben sollten nicht zu dick werden - also weniger als ein Zentimeter ist optimal. Die Enden des Weißkohls keilförmig klein schneiden.
4. Ofen auf 200 Grad Umluft vorheizen.
5. Eine Marinade anrühren. Dafür Olivenöl mit einer klein gehackten Knoblauchzehe, gemahlenem Kümmel, süßem Paprikapulver, Meersalz, grobem Pfeffer und reichlich Zatar verrühren. Die Blättchen von etwa 6 Stängel Thymian dazu geben. Weißkohlscheiben und -stücke auf ein mit Backpapier belegtes Blech geben, mit der Marinade bestreichen und zusätzlich mit noch etwas mehr Olivenöl beträufeln. Weißkohl aber erst in den Ofen geben, kurz bevor auch die Kartoffeln nachfolgend ins heiße Wasser kommen. So stellt man sicher, dass alles gleichzeitig fertig wird.
6. Tipp: Wer kein Zatar hat oder verwenden möchte, gibt einfach etwas mehr frischen Thymian und vielleicht ein paar geröstete, im Mörser zerstoßene Sesamkörner hinzu. Es lohnt sich jedoch, sich langfristig die herrliche Gewürzmischung Zatar zuzulegen. Sie passt zu allen deftigen Gerichten und besonders zu angebratenem Gemüse.
7. Die Kartoffeln schälen, klein schneiden und in reichlich gesalzenem Wasser etwa 12 Minuten gar kochen. Die Kochzeit kann aber je nach Kartoffelart variieren.
8. Parallel dazu den Weißkohl bei 200 Grad Umluft etwa 20 Minuten in den Ofen geben. Sollten die äußeren Kohlblätter dunkel werden, Kohl mit etwas Alufolie abdecken. Nach 20 Minuten Kohl noch weitere 5-10 Minuten im ausgeschalteten Ofen ziehen lassen, damit er schön weich und saftig ist. Es ist wichtig, dass der Kohl gut durchgart. Sollten ein,zwei Blätter außen zu dunkel werden, kann man die auch einfach abziehen.
9. Wenn die Kartoffeln weich sind, Wasser abgießen und Kartoffeln zusammen mit Pflanzenmilch und veganer Butter zu einem sämig-feinen Püree stampfen. Das Püree mit Meersalz und reichlich frisch aufgeriebener Muskatnuss würzen. Zum Schluss einige Blätter Petersilie waschen, fein hacken und unterrühren.
10. Vor dem Servieren, die Zwiebel-Bechamelsoße nochmals kräftig erhitzen und umrühren. Püree auf Tellern anrichten, pro Portion 2-3 Scheiben oder Stücke Weißkohl zum Püree geben und den Kohl mit etwas Zwiebel-Bechamelsoße begossen, heiß servieren. Ich gebe zum Schluss noch etwas frischen Thymian und gemahlene Pfeffer über den geschmorten Weißkohl.