

Spitzkohl aus dem Ofen

Für 4 Portionen

1 Spitzkohl, 800 g	1 Limette	1 Knoblauchzehe
6 g Ingwer	1 EL Sonnenblumenöl	2 EL Sesamöl
2 EL Sojasoße	2 EL Misopaste	1 EL Honig
4 Frühlingszwiebeln	2 EL Sesamkörner	

Spitzkohl längs in 4 Spalten schneiden (der Strunk bleibt für die Festigkeit am Spitzkohl) und auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech legen.

Limette auspressen. Knoblauch und Ingwer schälen und beide sehr fein hacken. Sonnenblumenöl, Sesamöl, Sojasoße, Misopaste, Honig, Ingwer, Knoblauch und Limettensaft gründlich verrühren und den Spitzkohl an den Schnittflächen damit einpinseln (so, dass etwas Marinade in die Blätter des Kohls läuft).

Spitzkohl mit der Schnittfläche nach oben auf das Backblech legen und 20-30 Minuten im Ofen backen, bis der Kohl an den Rändern goldbraun und leicht knusprig ist.

Frühlingszwiebeln waschen. Die Wurzeln sowie den oberen, dunkelgrünen Teil wegschneiden, die Frühlingszwiebeln dann in feine Ringe schneiden.

Den Spitzkohl aus dem Ofen nehmen und vor dem Servieren mit den Frühlingszwiebeln und den Sesamkörner garnieren.

NN am 05. Februar 2026