PORTIONEN	ZEIT GESAMT	LEVEL
2-4	30 min	easy

Rezept

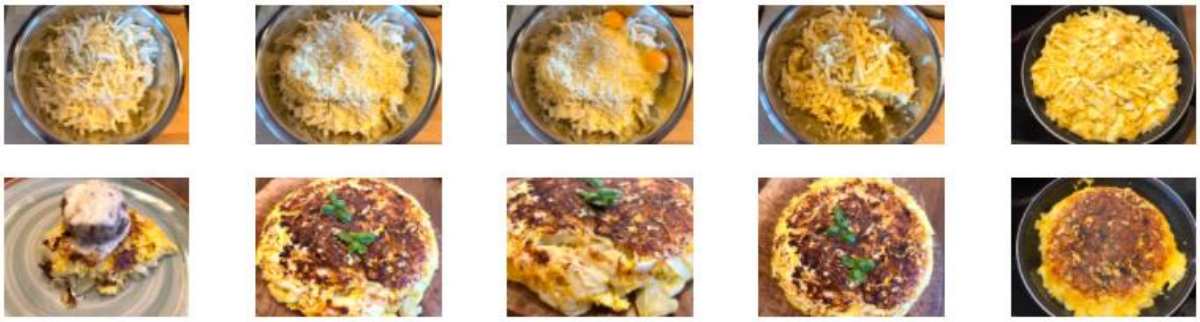
WEISSKOHL-RÖSTI

Sämtliche Sorten Kohl sind in der low carb und auch der ketogenen Ernährung ein Standardgemüse: wenig Kohlenhydrate, aber tolle Nährwerte, sowie viele Vitamine und Mineralstoffe. Klar, dass man viele tolle Rezepte rund um das Thema Kohl findet. Die Blumenkohlbombe kennt sicher (fast) jeder.
Hast Du aber schon einmal einen Rösti aus Weißkohl gemacht? Ich kann es Dir nur empfehlen! Es lässt sich super als Beilage oder als Hauptgericht, das zudem auch vegetarisch wäre, einsetzen.
Sollte jemand wegen der dunklen (überaus leckeren) Käse-Ei-Kruste gleich das Thema Acrylamid auf den Plan rufen, den kann ich beruhigen. Acrylamid entsteht nur bei sehr stärkehaltigen Lebensmitteln wie Kartoffeln (daher auch die Chips und Pommes Frites unter der Beobachtung) und Getreide! An sich ist damit schon alles erklärt, denn weder Kohl, noch Käse, noch Ei beinhalten Stärke (sonst wären sie auch aufgrund des Kohlehydratanteils weder ketogen noch low carb), noch kann man Kohl dem Getreide zurechnen. Selbstverständlich kann beim Brutzeln auch jeder selbst entscheiden (wenn man den richtigen Moment abpasst), wie braun die Kruste werden soll.
So, und nun wünsche ich einen guten Appetit!

ZUTATEN

Nur wenige Zutaten und super lecker!

- 1/2 Weißkohl (als Beilage 4 Portionen, als Hauptgericht 2 Portionen; die andere Hälfte kannst Du als Krautsalat verarbeiten)
- 250 g frisch geriebenen Käse (nach Geschmack – bei mir Gouda)
- 2 Eier (bei mir immer Größe L)
- Gewürze nach Geschmack (hier Salz, Pfeffer, Kurkuma, Muskatnuss)
- Butterschmalz



SCHRITT FÜR SCHRITT ANLEITUNG

SCHRITT 1

Den Weißkohl von seinen äußeren Blättern befreien und eine Hälfte davon in Viertel teilen. Bei den Vierteln den Strunk herausschneiden und die Kohlviertel dann in schmale Streifen schneiden.

SCHRITT 2

In einer ausreichend großen Schüssel den Kohl mit den restlichen Zutaten gut vermischen (das klappt am besten mit den Händen).

SCHRITT 3

Eine ca. Essteller große Pfanne (dann klappt es mit dem Wenden des Rösti) mit Butterschmalz auf mittlere Hitze aufheizen. Nun die Kohlmischung in die Pfanne geben und zu einem Rösti zusammen drücken.

SCHRITT 4

Bei kleiner bis mittlerer Hitze so lange braten, bis eine schöne Kruste in der Pfanne entsteht, denn dann ist es an der Zeit, den Rösti zu wenden. Das klappt am besten mit einem Essteller (mit einem kleinen bisschen Olivenöl beträufelt, damit der Rösti nachher gut herunter rutscht), den man auf die Pfanne legt (quasi wie einen Deckel). Nun den Deckel auf die Pfanne presst, während man die Pfanne so umdreht, dass der Rösti auf dem Essteller landet. Von dort aus kann man den Rösti dann wieder zurück in die Pfanne gleiten lassen. Nun ist die gebackene Seite oben und die untere kann schön angebraten werden.

SCHRITT 5

Ist auch die untere Seite gebräunt, ist der Kohl auch schön bissfest und kann serviert werden.