



Spitzkohl mit Parmesankruste

Zeit gesamt
🕒 35min

Zubereitungszeit
🕒 10min

Schwierigkeit
👨‍🍳 Einfach



Zutaten

für 4 Portionen

Spitzkohl	2 St.
Parmesan	100 g
Paniermehl	50 g
Eier	1 St.
Salz	
Pfeffer, schwarz	
Butter	2 EL

Zubereitung



Küchenutensilien

mittlere Schüssel, große Auflaufform, feine Reibe

1. Backofen auf 180 °C (Ober-/Unterhitze) vorheizen. Spitzkohl achteln, Strunk dranlassen, äußere Blätter entfernen und waschen. In eine Schüssel Parmesan reiben, mit Paniermehl und Ei vermischen und mit Salz und Pfeffer würzen.
2. In einer Auflaufform Spitzkohl verteilen, zur Hälfte mit Wasser bedecken. Im Backofen ca. 10 Min. backen. Inzwischen Butter in kleinen Stücken auf den Spitzkohl geben und schmelzen lassen.
3. Parmesankruste auf dem Spitzkohl verteilen, leicht andrücken und im Backofen ca. 20 Min. knusprig backen. Spitzkohl mit Parmesankruste auf Tellern verteilen und servieren.

Guten Appetit!

Tipp: Dazu passen [Marinierte Steaks mit Mango-Chutney](#).

Nährwerte (pro Portion)

Kaloriengehalt	319 kcal
Kohlenhydrate	24 g
Eiweiß	23 g
Ballaststoffe	13 g
Fette	15 g