

Federkohl vom Blech

Das Kohlgemüse begeistert mit seinem Biss und herb-süßem Aroma. Einfach Blätter mit Öl bestreichen, im Ofen leicht trocknen und mit Fleur de sel würzen.

250 g Federkohl

6 EL Olivenöl

1 TL Fleur de sel

Backofen auf 140 °C Unter-/Oberhitze vorheizen. Federkohl gut waschen und sehr gut trocken tupfen. Strunk von den Blättern wegschneiden. Blätter in mundgerechte Stücke scheiden.

Auf zwei mit Backpapier belegte Bleche verteilen und mit Öl beträufeln. Öl und Kohlblätter mit den Händen gut mischen, so dass die Blätter komplett eingeölt sind. In der Mitte des Backofens 15–20 Minuten trocknen lassen. Dabei die Ofentür gelegentlich öffnen, damit die Feuchtigkeit entweichen kann. Auf Haushaltspapier abtropfen lassen, mit Salz würzen. Dazu passt Risotto oder Polenta.

