

Weißkohl-Paddys

Zutaten für 1 Weißkohl (3 Portionen):

- 1 Kopf Weißkohl
- 5-6 EL Olivenöl
- Pfeffer und Salz nach Geschmack
- 1 TL Knoblauchpulver
- 1 TL Paprikapulver
- 1 TL getrockneter Oregano
- 3 Tomaten
- 2 Zwiebeln
- 1/4 Bund Petersilie
- 500ml Tomatensauce
- Tomatensoße selbstgemacht - Salz, Pfeffer, Petersilie

Nährwerte pro Portion:

Kcal: 482

Eiweiß: 10g

Kohlenhydrate: 32g

Fett: 31g



Zubereitung:

1. Heize den Ofen auf 200°C (Umluft) vor.
2. Schneide den Weißkohl in dünne Scheiben von ca. 1cm und lege sie auf ein Backblech aus.
3. In einer Schüssel rührst du Olivenöl, Pfeffer, Salz, Knoblauchpulver und Paprikapulver für die Marinade an.
4. Verteile die Marinade gleichmäßig über den in Scheiben geschnittenen Kohl.
5. Bestreue den Kohl mit getrocknetem Oregano.
6. Backe den Kohl im Ofen für etwa 20-25 Minuten oder bis er leicht gebräunt ist.
7. Hole den Kohl aus dem Ofen und bestreibe ihn großzügig mit selbstgemachter Tomatensauce.
8. Belege den Kohl mit Tomatenscheiben, Zwiebeln und streue noch etwas Oregano obendrauf und gebe es nochmal kurz in den Ofen.