

## Rotkohl Steaks aus dem Ofen

### Zutaten:

- 1 Rotkohl (kleiner)
- 120 ml Olivenöl
- 3 Knoblauchzehen
- 1 TL Salz
- 150 g Feta

### optional als Topping:

- Nüsse
- Granatapfel
- Ahornsirup
- Thymian
- Chiliflocken



**Arbeitszeit:** ca. 10 Minuten

**Kochzeit/Backzeit:** ca. 35 Minuten

**Gesamtzeit aktiv:** ca. 45 Minuten

## Rotkohlsteaks im Backofen selber machen - so gehts:

1. Wasche den Kohl und schneide ihn in Scheiben. Sie sollten etwa 1,5 cm dick sein. Schäle den Knoblauch.
2. Lege die Kohlscheiben auf ein mit Backpapier belegtes Blech.
3. Verrühre das Olivenöl in einer kleinen Schüssel mit dem Salz. Presse den Knoblauch dazu.
4. Pinsel die Kohlscheiben mit dem Knoblauchöl ein.
5. Backe die marinierten Rotkohl-Steaks für 20 Minuten bei 170°C Umluft.
6. Krümel dann den Feta Käse oder alternativ Ziegenkäse darüber und backe sie für weitere 10-15 Minuten.
7. Serviere die Rotkohlsteaks mit gehackten Nüsse und Chiliflocken für Erwachsene. Auch etwas frischer Thymian, ein paar Tropfen Ahornsirup oder Honig und Granatapfelkerne passen ganz wunderbar als Topping auf die Rotkohlsteaks.

Besuch uns gern wieder auf [familienkost.de](https://familienkost.de) und stöber in unserem [Shop](#).

