



Spitzkohl vom Grill

Ein Rezept von Carsten Goms

Zutaten (für zwei bis drei Portionen):

Spitzkohl

1 Spitzkohl
3 EL Rapsöl
1 TL Salz
1 TL schwarzer Pfeffer
1 TL Paprikapulver edelsüß
1 TL Honig oder brauner Zucker
1 TL Kümmel optional

Tofu Marinade

200 g Tofu natur
1 EL Sojasauce
einige Tropfen Zitronensaft

Senf Apfel Glasur

2 EL grober Senf
2 EL Apfelsaft, naturtrüb
1 EL Apfelessig
1 EL Honig
1 Prise Salz
1 Prise Chili optional

Gemüse und Würze

1 Karotte
1 rote Zwiebel
1 EL Kokosöl
1 TL Kurkuma
1 TL Ingwer, gemahlen
1 TL Meersalz
1 Prise Zimt

Crunch Topping

40 g Butter
2 EL Panko oder Semmelbrösel
1 Handvoll Walnüsse oder Haselnüsse, grob gehackt
1 EL Sesam
1 EL Kokosraspel
1 EL Petersilie fein geschnitten

Optional Speck als Extra

Zubereitung:

Den Grill vorbereiten auf zwei Zonen: eine Seite direkte Hitze, eine Seite indirekte Hitze. Zieltemperatur im Garraum 180 bis 200 Grad.

Den Spitzkohl längs vierteln. Strunk dranlassen, damit er zusammenhält. Alle Schnittflächen des Kohls mit Rapsöl einpinseln. Salz, Pfeffer, Paprika, Honig (oder braunen Zucker) und optional Kümmel vermischen. Spitzkohl kräftig mit der Gewürzmischung einreiben.

Groben Senf, Apfelsaft, Apfelessig, Honig, Salz und optional Chili glatt rühren und beiseitestellen.

Tofu trocken tupfen, in Scheiben oder Würfel schneiden, mit Sojasauce und Zitronensaft beträufeln und zehn Minuten ziehen lassen. Karotte sechs bis acht Minuten vorkochen, abgießen und in Scheiben schneiden. Rote Zwiebel schälen und in Spalten schneiden.

Spitzkohl in die indirekte Zone legen. Deckel schließen und 12 bis 18 Minuten garen. Nach der Hälfte der Zeit ein- bis zweimal wenden.

Während der Kohl gart, eine gusseiserne Pfanne (oder Plancha) auf die direkte Zone stellen und aufheizen. Kokosöl in die Pfanne geben, Karotte und Zwiebel drei bis fünf Minuten anbraten, bis leichte Röstaromen entstehen. Kurkuma, Ingwer, Meersalz und eine Prise Zimt dazugeben und kurz durchschwenken. Tofu zugeben und zwei bis drei Minuten mitrösten, bis er leicht Farbe bekommt. Warm halten am Rand der indirekten Zone.

Spitzkohl in den letzten fünf Minuten mit der Senf-Apfel-Glasur einpinseln. Spitzkohl kurz in die direkte Zone legen (jede Seite 30 bis 60 Sekunden), damit die Glasur karamellisiert. Dabei am Grill bleiben, damit nichts verbrennt. Optional Speckwürfel in der Pfanne knusprig auslassen, herausnehmen.

Butter in die Pfanne geben, Panko und Nüsse zugeben und goldbraun rösten. Sesam und Kokosraspel 30 bis 60 Sekunden mitrösten. Optional den Speck unterheben. Petersilie unterrühren und das Topping sofort von der Hitze nehmen.

Anrichten: Spitzkohl auf den Teller, Karotte/ Zwiebel/ Tofu daneben. Crunch darüber geben. Optional noch ein paar Tropfen Zitronensaft für Frische.