

Schwäbischer Wirsingauflauf

Bio Kochbox KW 05



Schwäbischer Wirsingauflauf



MENGENHINWEIS:

- Für 1 Portion die Mengen halbieren
- Für 4 Portionen die Mengen verdoppeln

Für 2 Portionen:

- 500 g Kartoffeln
- 75 ml Gemüsefond
- ½ Wirsing
- 1 Zwiebel
- 250 ml Milch
- 50 g Emmentaler, gerieben
- 1 TL Kümmel (nach Geschmack)

Eigener Vorrat:

- Salz, Pfeffer, Zucker
- 2 ½ EL Essig
- 3 EL Öl
- 40 g Butter
- 20 g Mehl
- Muskat
- 1 TL Senf

Zubereitung:

Kartoffeln waschen und mit ½ TL Kümmel in Salzwasser garen. Essig, Gemüsebrühe und Öl verrühren. Mit Salz, Pfeffer, 1 Prise Zucker und Senf würzen. Kartoffeln abgießen und ausdämpfen. Noch warm pellen, in ca. ½ cm dicken Scheiben direkt in die Marinade schneiden. Dann 1 Stunde abgedeckt durchziehen lassen, dabei mehrmals vorsichtig mischen.

Den halben Wirsing putzen, längs nochmals halbieren und den Strunk herausschneiden. Die Stücke quer in ca. 5 cm große Streifen schneiden. Die Blätter in kochendem Salzwasser 2 Minuten blanchieren und abgießen (150 ml Kochwasser auffangen und beiseitestellen) und gut abtropfen lassen. Für die Béchamelsauce die Zwiebel fein würfeln. 30 g Butter in einem Topf erhitzen, die Zwiebeln zugeben und 4-5 Minuten glasig dünsten.

Mit Mehl bestäuben und zunächst mit einem Schneebesen die kalte Milch, danach das Wirsingwasser einrühren. Unter Rühren langsam aufkochen lassen. Kräftig mit Salz, Pfeffer und Muskat würzen. Den restlichen Kümmel zugeben und bei mittlerer Hitze 15-20 Minuten köcheln lassen. Dabei öfter rühren, damit die Sauce nicht anbringt.

Eine Auflaufform dünn mit der restlichen Butter ausstreichen. Abwechselnd marinierte Kartoffeln und Wirsing in die Form schichten. Die Béchamelsauce gleichmäßig darüber verteilen und mit dem Käse bestreuen. Im auf 180 Grad vorgeheizten Backofen auf der 2. Schiene von unten 40 Minuten garen.



Unsere Weinempfehlung

WEISSBURGUNDER
WEISSWEIN SANDER