



Geschmorter Wirsing mit Kartoffelpüree

Zeit gesamt
40min

Zubereitungszeit
15min

Schwierigkeit
Einfach



Zutaten

für 4 Portionen

Kartoffeln, vorw. festk.	1 kg
Salz	
Wirsing	1 St.
Knoblauchzehen	2 St.
Petersilie, frisch	10 g
Olivenöl	2 EL
Chili, gemahlen	
Kreuzkümmel	
Tomatenmark	2 EL
Milch	250 ml
Butter	2 EL
Muskatnuss, gemahlen	

Zubereitung

 Küchenutensilien

großer Topf mit Deckel, Bräter, Handrührgerät mit Schneebesens

1. Backofen auf 180 °C (Ober-/Unterhitze) vorheizen. Kartoffeln schälen, waschen und grob würfeln. In einem Topf mit Salzwasser bedeckt aufkochen und zugedeckt auf mittlerer Stufe ca. 20–25 Min. weich kochen. Inzwischen Wirsing waschen, halbieren, Strunk entfernen und achteln. Knoblauch schälen und fein würfeln. Petersilie waschen, trocken schütteln und fein hacken.
2. In einem Bräter Öl auf mittlerer Stufe erhitzen. Knoblauch, Chili, Kreuzkümmel darin ca. 1 Min. anrösten. Tomatenmark hinzugeben und ca. 1 Min. weiter anrösten. Wirsing mit der Schnittseite nach unten in den Bräter geben, mit 250 ml Wasser aufgießen und im Ofen ca. 25 Min. schmoren.
3. Kartoffeln mithilfe des Deckels abgießen und kurz ausdampfen lassen. Milch und Butter zugeben und alles mit einem Handrührgerät mit Schneebesens oder einem Kartoffelstampfer zu Püree verarbeiten. Kartoffelpüree mit Muskatnuss und Salz abschmecken.
4. Geschmorten Wirsing aus dem Bräter nehmen, zusammen mit Kartoffelpüree auf Tellern anrichten, Sauce über das Püree geben und mit frischer Petersilie garniert servieren.

Guten Appetit!

Nährwerte (pro Portion)

Kaloriengehalt 374 kcal

Kohlenhydrate 59 g

Eiweiß 12 g

Ballaststoffe 11 g

Fette 11 g
