

## Wirsing-Auflauf mit Kartoffelhaube

Zeit gesamt 40min



Zubereitungszeit 25min





## Zutaten

für 4 Portionen

Kartoffeln, mehligkochend	600 g
Salz	
Wirsing	1 St.
Karotten	4 St.
ÖI	2 EL
Schinkenwürfel	125 g
Pfeffer, schwarz gemahler	1
Milch	100 ml
Butter	2 EL

## Zubereitung



Küchenutensilien

großer Topf, großer Topf mit Deckel, Sieb

- 1. Kartoffeln waschen, schälen und würfeln. In einem Topf mit Salzwasser bedeckt aufkochen und auf mittlerer Stufe ca. 10 Min. weich kochen.
- 2. Wirsing waschen, Strunk entfernen und Blätter in dünne Streifen schneiden. Karotten waschen, schälen, Enden entfernen und Karotten in dünne Scheiben schneiden.
- 3. In einem Topf Öl auf hoher Stufe erhitzen und Schinkenwürfel, Wirsing und Karotten ca. 4 Min. anbraten. 100 ml Wasser dazugeben und mit Salz und Pfeffer würzen.
- 4. Ofen auf 180 °C (Umluft) vorheizen. Kartoffeln mithilfe des Deckels abgießen. Milch und Butter zugeben und mit einem Kartoffelstampfer zu Püree stampfen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.
- 5. Wirsing-Schinken-Pfanne abschmecken, in eine Auflaufform geben, Kartoffelpüree darüber verteilen, mit einem Löffel oder einer Gabel verstreichen und im Ofen ca.
  15 Min. backen. Wirsing-Auflauf mit Kartoffelhaube heiß servieren.

**Guten Appetit!** 

## Nährwerte (pro Portion)

Kaloriengehalt	386 kcal
Kohlenhydrate	50 g
Eiweiß	16 g
Ballaststoffe	12 g
Fette	15 g