




Wirsing-Auflauf mit Kartoffelhaube

 Zeit gesamt
40min

 Zubereitungszeit
25min

 Schwierigkeit
Einfach




Zutaten

für 4 Portionen

Kartoffeln, mehligkochend	600 g
Salz	
Wirsing	1 St.
Karotten	4 St.
Öl	2 EL
Katenschinken, gewürfelt	125 g
Pfeffer, schwarz	
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 Katenschinken, 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
