

Herbst-Rezept



Bunter Wirsingauflauf

für 4 Personen, vegetarisch, Zubereitungszeit 60 Minuten, davon 25 Minuten Backzeit



Zutaten:

- 1 Kopf Wirsing
- 1 kg Kartoffeln
- 1 Bund Lauchzwiebeln
- 400 g Möhren, ca. 4 Stück
- 2 EL Rapsöl
- 300 ml Gemüsebrühe
- 250 ml Schmand
- 4 EL kernige Haferflocken
- 100 g geriebener Gouda
- 2 EL kernige Haferflocken

Zubereitung:

Kartoffeln waschen, schälen und ca. 20 Minuten garen. Wirsing putzen, schneiden und waschen. Lauchzwiebeln putzen, waschen und in Ringe schneiden. Die Möhren schälen, waschen und in Würfel schneiden.

Öl in einer Pfanne erhitzen und die Lauchringe und Möhren anbraten. Den geschnittenen Wirsing und die Gemüsebrühe dazu geben und ca. 15 bis 20 Minuten dünsten. Schmand und kernige Haferflocken zum Gemüse geben und unterrühren. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Die gegarten Kartoffeln in Scheiben schneiden und zusammen mit dem Wirsing in eine gefettete Auflaufform schichten und die Käse-Haferflocken-Mischung darüber streuen.

Rund 25 Minuten bei 180°C Ober- und Unterhitze oder bei 160°C Umluft im Backofen garen.

Tipp:

Vielleicht sind vom Vortag noch gekochte Kartoffeln übrig oder Sie haben gleich die Menge für den Auflauf mitgekocht. Dann geht die Zubereitung schneller.

Variante:

Anstelle von Wirsing können auch Spitzkohl, Blumenkohl oder Brokkoli für die Zubereitung des Auflaufs genommen werden.

Mehr Rezepte unter: www.ernaehrungsrat-rkn.de – Rubrik Rezepte

Ulla Tenberge-Weber und Uschi Pletzko
November 2020