

Herbst-Rezept

Wirsing-Kartoffel-Auflauf

für 4 Personen, vegetarisch, Zubereitungszeit 35 Minuten plus 25 Minuten Backzeit



Zutaten:

- 1 Kopf Wirsing
- 1 kg Kartoffeln
- 1 Bund Lauchzwiebeln
- 400 g Möhren, ca. 4 Stück
- 2 EL Rapsöl
- 400 ml Gemüsebrühe
- 200 ml Schmand oder Alternative
- 4 EL kernige Haferflocken
- 100 g geriebenen Käse
- Salz, Pfeffer, Kräuter
- 2 EL kernige Haferflocken
- Öl für die Form

Zubereitung:

Kartoffeln waschen, schälen, in Scheiben schneiden und rund 5 Minuten garen. Wirsing putzen, kleinschneiden und waschen. Lauchzwiebeln putzen, waschen und in Ringe schneiden. Die Möhren schälen, waschen und in Scheiben oder Würfel schneiden.

Öl in einer großen Pfanne erhitzen, Lauchzwiebelringe und Möhren anbraten. Den geschnittenen Wirsing und die Gemüsebrühe dazu geben und ca. 10 Minuten bei geschlossener Pfanne dünsten.

Schmand oder Alternative und 4 EL Haferflocken zum Gemüse geben und unterrühren. Mit Salz, Pfeffer und Kräutern abschmecken.

Kartoffelscheiben zusammen mit dem Wirsing in eine gefettete Auflaufform schichten und mit 2 EL Haferflocken und dem geriebenen Käse bestreuen. 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.

Der Auflauf lässt sich gut vorbereiten und kommt in den Ofen, wenn z. B. die Gäste kommen.

Varianten:

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

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