

Kochen

Martin Gehrlein

Dienstag, den 27.10.2020

Kartoffel-Wirsing-Auflauf

Für 4 Portionen

Zutaten:

750 g Kartoffeln, festkochend
etwas Salz
1 Wirsing (ca. 500 g)
1 Zwiebel
250 g grobe Bratwurst, ungebrüht
60 g Butter
25 g Mehl
250 ml Milch
etwas Pfeffer
etwas Muskat
1 Lorbeerblatt
200 g Bergkäse



Zubereitung:

1. Kartoffeln waschen, ungeschält in Salzwasser ca. 20 Minuten knapp garen, abgießen und ausdämpfen lassen. Kartoffeln noch warm pellen.
2. Währenddessen vom Wirsing die eventuell welken, äußeren Blätter entfernen. Dann den Strunkansatz keilförmig herausschneiden. Die großen Blätter einzeln ablösen. Das Wirsinginnere in Streifen schneiden.
3. Die Blätter und das Innere portionsweise in kochendem Salzwasser 2 Minuten vorkochen, herausnehmen und eiskalt abschrecken.
4. Wirsing abtropfen lassen. Die Blätter dann mit Küchenpapier trocken tupfen.
5. Etwa 250 ml vom Wirsing-Kochwasser abmessen und beiseitestellen.
6. Aus den Blättern die dicken Mittelrippen herausschneiden.
7. Zwiebel schälen und fein würfeln.
8. Das Bratwurstinnere aus der Hülle schieben und zu kleinen Bällchen formen.
9. Etwas Butter in einem Topf erhitzen, die Brätbällchen darin rundherum leicht braun anbraten. Auf einen Teller geben.
10. Im Bratfett die Kohlstreifen kurz anbraten.
11. Für die Béchamelsoße in einem Topf 2 EL Butter erhitzen. Die Zwiebel darin glasig dünsten. Das Mehl überstäuben, anschwitzen. Dann mit einem Schneebesen nach und nach die Milch und das Wirsing-Kochwasser Wasser einrühren.
12. Unter Rühren sacht aufkochen, mit Salz, Pfeffer und Muskat würzen. Lorbeerblatt dazugeben und die Soße bei schwacher Hitze ca. 10 Minuten köcheln lassen. Dabei ab und zu rühren, damit die Sauce nicht anbrennt.
13. Den Backofen auf 180 Grad Ober- und Unterhitze (Umluft weniger empfehlenswert) vorheizen.
14. Käse in Scheiben schneiden. Die Kartoffeln in dünne Scheiben schneiden.
15. Einen eine Auflaufform mit der restlichen Butter ausfetten. Dann mit Wirsingblättern überlappend auslegen, diese sollten noch etwas über den Rand der Auflaufform hinaus ragen. Nun im Wechsel Kartoffeln, geschnittenen Wirsing, Béchamelsoße, Käse und Brätbällchen in den Topf schichten. Dabei mit Pfeffer und wenig Salz würzen. Mit einer Schicht Béchamelsoße und Käse abschließen. Die heraushängenden Kohlblätter darüber schlagen.
16. Den Auflauf im vorgeheizten Ofen auf der untersten Schiene ca. 40 Minuten garen.
17. Wirsing-Auflauf vor dem Servieren kurz ruhen lassen, evtl. stürzen, in Portionsstücke teilen und auf vorgewärmten Tellern anrichten.

Pro Portion: 630 kcal / 2650 kJ

35 g Kohlenhydrate, 26 g Eiweiß, 43 g Fett

Tipp: Nach Belieben den Auflauf in Portionsförmchen (Durchmesser ca. 12 cm) schichten. Wer mag kann den Auflauf mit frischen Zwiebelringen, einigen Bratwurstbällchen und Kräutern garnieren.