

Überbackener Wirsing

Zutaten für 4 Portionen:

1 Wirsing – 750 g Fleischtomaten (oder Tomaten aus der Dose) – 150 g Speck oder Räuchertofu – 3 Lorbeerblätter – 60 g Reis – ¼ l Milch – Muskat – Salz – Pfeffer – 500 g Zwiebeln – 80 g Margarine – 30 g Mehl – 100 g Saure Sahne – 250 g geriebener Käse

Zubereitung:

- Wirsing halbieren, den Strunk entfernen, die Blätter in schmale Streifen schneiden und waschen
- In einem großen Topf Salzwasser zum Kochen bringen und den Wirsing darin etwa 15 Minuten kochen
- Frische Tomaten überbrühen, die Haut abziehen und klein schneiden, Dosentomaten etwas zerkleinern
- Zwiebeln schälen und grob würfeln
- Speck oder Tofu würfeln und in einer großen Pfanne mit 50g zerlassener Margarine anbraten. Nach wenigen Minuten die Zwiebeln zugeben und mit braten
- Tomaten und Lorbeerblätter ebenfalls in die Pfanne geben und einige Minuten schmoren
- Dann den Kohl so lange mitschmoren bis die Flüssigkeit verdampft ist
- Mit Salz und Pfeffer abschmecken und den Reis ungekocht untermischen
- Ofen auf 225°C vorheizen
- Inzwischen die Wirsing-Tomaten-Mischung in eine gefettete Auflaufform füllen
- Die restliche Margarine in einem Topf zerlassen, das Mehl darin anschwitzen, mit der Milch ablöschen und unter Rühren kurz aufkochen lassen. Vom Herd nehmen, Saure Sahne und 200g Käse untermischen und mit Salz, Pfeffer und Muskat abschmecken
- Die Sauce auf dem Auflauf verteilen und den übrigen Käse darüber streuen
- Im Ofen etwa 30 Minuten backen
- Dazu passt Kartoffelpüree

Wir wünschen guten Appetit!

