

Rezept des Monats - Januar

Gebackener Wirsing

Zutaten für 2 Personen:

- 400 g Wirsing
- 1 TL Rapsöl (zum Ausfetten)
- 80 g Kartoffel (1 Stück)
- 200 g Gemüsebrühe (instant, cholesterin- und purinfrei)
- 1 TL Kümmel
- Salz, Pfeffer
- 30 g Lachsschinken (gewürfelt)
- 30 g Hartkäse (Dreiviertelstufe)
- 1 EL vegetarisches Schmalz (ersatzweise 1 EL Rapsöl)



Zubereitung

Wirsing putzen, waschen und vierteln. Den Strunk entfernen. Eine Auflaufform mit Rapsöl ausfetten. Die Wirsingviertel in die Auflaufform legen und mit Kümmel, Pfeffer und Salz würzen. Auf jedes Wirsingviertel etwas vegetarisches Schmalz verteilen. Alles im Backofen bei 200 Grad backen, bis die Wirsingränder leicht gebräunt sind. Die Form dann aus dem Backofen nehmen und die Schinkenwürfel zwischen die Wirsingblätter schieben. Die Kartoffel reiben, in die Gemüsebrühe geben und den Wirsing damit angießen. Zum Schluss den geriebenen Hartkäse darüber streuen und erneut im Backofen backen, bis der Käse leicht gebräunt und die Gemüsebrühe sämig ist.

Anstatt Wirsing kann auch Weißkohl und Rotkohl, auch gemischt, verwendet werden.

Nährwertangaben pro Person:

Kcal	KJ	Fett	Kohlenhydrate	BE	Cholesterin	Ballaststoffe
251	1050	15,8g	11,3g	0,5	16,1mg	6,2g

Gesättigte Fettsäuren	Einfach ungesättigte Fettsäuren	Mehrfach ungesättigte Fettsäuren	n-3-Fettsäuren	n-6-Fettsäuren
5,3g	6,3g	3,3g	708mg	2,5g



Guten Appetit!

Rezepte sind für 2 Personen bemessen.

Weitere Rezepte finden Sie auf www.cholesterin.msd.de