



Wirsingkohl-Gratin mit grober Schinkenwurst

Zubereitung

1. Kartoffeln pellen und in Stücke schneiden.
Wirsingkohl halbieren, in schmale Spalten schneiden und Strunkansätze entfernen.
Äpfel halbieren, Kerngehäuse heraus schneiden und in Spalten schneiden. Zwiebeln und Knoblauch pellen und fein hacken.
2. Fett in einer großen Pfanne erhitzen.
Knoblauch, Zwiebeln und Kartoffeln anbraten.
Wirsing und Kümmel dazugeben, kurz andünsten. Brühe zugeben und ca. 5 Minuten zugedeckt garen.
3. Schinken Spicker halbieren. Sahne, Ei und Senf verrühren, mit Salz und Pfeffer würzen.
Alle Zutaten in eine gefettete große Gratinform (feuerfeste Form) geben und Sahnesauce darüber gießen.
4. Im vorgeheizten Backofen auf der mittleren Schiene bei 180°C (Umluft ca. 160°C) ca. 30 Minuten backen.

Zubereitungszeit

ca. 20 Minuten /
Backzeit ca. 30 Minuten

Zutaten

Für 4 Personen

- 400 g gekochte Pellkartoffeln
- 1 Wirsingkohl, ca. 1 kg
- 2-3 Äpfel
- 2 Zwiebeln
- 1 Knoblauchzehe
- 1 EL Pflanzenöl
- ½ TL Kümmel
- 100 ml Gemüsebrühe
- 3 Packungen Schinken Spicker
Grobe Schinkenwurst
- 250 ml Sahne
- 1 Ei
- 1 EL Senf
- Pfeffer, Salz
- Fett für die Form

Nährwerte pro Portion

2.178 kJ (520 kcal)
21 g Eiweiß
33 g Fett
33 g Kohlenhydrate