

Wirsingauflauf mit Hackfleisch/Sojaschnetzel

Zutaten

1 Wirsing (ca. 800g),
400 g Hackfleisch (alternativ für Vegetarier: Sojaschnetzel),
2 Zwiebeln,
500 ml Gemüsebrühe,
150 ml Sahne,
1/2 TL gemahlener Kümmel, ,
300g Allgäuer Bergkäse

Zubereitung

Die äußeren Blätter vom Wirsing und den Strunk entfernen. Entfernen Sie den Strunk keilförmig, indem Sie noch einen kleinen Rand stehen lassen, damit der Wirsing als Kopf erhalten bleibt. Schneiden Sie nun den Kopf in grobe Streifen. Das Hackfleisch (Sojaschnetzel nach Packungsbeilage zubereiten und dann) in einer Pfanne kräftig anbraten, die geschnittenen Zwiebeln und den Wirsing dazugeben und etwas dünsten. Die Gemüsebrühe und die Sahne dazugeben, salzen, pfeffern und mit Kümmel abschmecken. Das ganze bei schwacher Hitze, ca. 15 Minuten dünsten, der Wirsing sollte noch leicht bissfest sein. Das Gemüsegemisch in eine Auflaufform geben. Den Käse darüber reiben und im Ofen bei 200° ca. 20 Minuten überbacken (eventuell die letzten Minuten grillen).

Bei diesem Auflauf entsteht viel Flüssigkeit, die als Soße verwendet werden kann. Dazu passen dann optimal Bratkartoffeln oder Petersilienkartoffeln.