

Wirsingauflauf mit Zucchini und Karotten



Leicht



Sommer



90 Minuten



Vegetarisch

Zutaten

1 Wirsingkopf, 4 Zucchini, 6-7 Karotten, 3 Gemüsezwiebeln, 1 Bund Petersilie, 150 g geriebener Käse (Bergkäse, Gouda – je nach Geschmack), etwas Olivenöl, etwas Gemüsebrühe (1 Würfel oder gekörnt), etwas Milch, Muskat, Oregano, Pfeffer

Beilage: Kartoffeln, Grillgut oder grüner Salat

Zubereitung

1. Den Wirsing vorbereiten: Dazu die einzelnen Blätter in kochendem Wasser blanchieren und anschließend in Eiswasser abschrecken.
2. Den Fond mit ca. 400 ml Wasser und/zur Gemüsebrühe aufsetzen, Oregano, Pfeffer und Muskat hinzufügen. Nach dem Aufkochen einen Schuss Milch dazugeben.
3. Die Zwiebeln klein hacken. Zucchini und Karotten klein und fein reiben.
4. Die Zwiebeln in einer Pfanne in wenig Olivenöl glasig anbraten, die Karotten hinzufügen, ca. 2 Minuten bei starker Hitze braten, etwas gekörnte Gemüsebrühe, Muskat und Pfeffer hinzufügen, nochmals 1 Minute braten.
5. Den Vorgang mit den geriebenen Zucchini wiederholen. Anschließend die gebratenen Zucchini in die Schüssel mit den Karotten und den Zwiebeln geben. Alles gut miteinander vermengen und einfach abkühlen lassen. In der Zwischenzeit die Petersilie klein hacken und den Käse feinreiben. Beides anschließend unter das Gemüse mischen.

6. Eine Auflaufform mit Öl ausstreichen und anfangen, mit den Wirsingblättern und er Gemüse Mischung zu schichten. Immer im Wechsel, bis nur noch Wirsing für die letzte Schicht übrig bleibt.

7. Den Ofen auf 150° C Umluft vorheizen. Etwas Fond über die Wirsinglasagne gießen und die Form in den Ofen stellen und bei ca. 130° C langsam garen. Den Fond während der ganzen Garzeit schrittweise über die Wirsingschicht geben, damit sie nicht trocken wird.

8. Hinweis zur Garzeit im Ofen: Ideal ist eine Garzeit von ca. 80 Minuten; wer es eilig hat, kann natürlich die Garzeit durch höhere Temperaturen verkürzen.