

Wirsing-Auflauf mit Rinderhack

Für 4 Portionen:

1 Wirsingkohl (0,8 kg)	3 El Öl	250 g Champignons
300 g Rinderhack	100 g Magerquark	1 bis 2 Eier
1 kleine rote Paprika		

Zum Würzen:

Salz, Pfeffer	Selleriesalz, gemahl. Kümmel
---------------	------------------------------

Vom Wirsing die äußeren Blätter entfernen, den Strunk herausschneiden. Den Wirsing waschen, kurz in kochendes Salzwasser tauchen, dann kalt abschrecken. Mittlere Wirsingblätter lösen, sehr dicke Blattrippen herausschneiden.

Die inneren hellen Wirsingblätter fein schneiden, ebenso die gewaschenen Pilze. Diese Gemüsemischung mit dem Hackfleisch, dem Magerquark, den Eiern, Gewürzen und der gehackten Paprika verkneten. Kräftig würzen.

Eine Auflaufform (etwa 26 cm Durchmesser) mit Öl auspinseln, dann mit einem Drittel der Kohlblätter auslegen, ebenfalls mit Öl bepinseln. Darauf die Hälfte der Fleischmasse verteilen. Wiederum mit einem Drittel der Wirsingblätter belegen und mit Öl bestreichen.

Restliche Hackfleischmasse darauf verteilen, dann die restlichen Kohlblätter. Einfetten und nun in der Backröhre bei etwa 200 Grad 35 bis 40 Minuten garen.

Tipps:

Winterwirsing wird ganzjährig angeboten. Früh- und Herbstwirsing gibt es dagegen nur in der Saison. Er ist besonders fein und zart, man kann ihn roh als Salat zubereiten. Winterwirsing wird dafür besser blanchiert.

Wirsing lässt sich in der Küche variantenreich zubereiten. Zum Beispiel exotisch: mit Curry, Ingwer und Korianderkraut. Oder mediterran: mit Knoblauch, einigen Oliven und Olivenöl. Oder fruchtig: mit Äpfeln und Wein oder mit Orangenfilets und Orangensaft und etwas Honig. Die Zutatenkombinationen eignen sich auch für einen knackigen Wirsingsalat.

Wichtig: Alles, was säuerlich schmeckt (Äpfel, Wein) erst zum Schluss an den Kohl geben. Saures verlängert die Garzeit.

Karamellisieren veredelt den Kohl. Bringen Sie in einer Pfanne etwa vier El Zucker oder Honig zum Schmelzen, verrühren Sie Zucker oder Honig mit einem Schuss Weißwein und lassen sie ihn verdampfen. Dann kommen ein El Butter und Gewürze (etwas Chili oder Ingwer) dazu und etwa 500 Gramm fein geschnittene Kohlstreifen. Andünsten, mit einer Tasse Wein oder Apfelsaft aufgießen und 20 bis 30 Minuten schmoren lassen.

test November 2003