ernährungsberatungs-
praxis und kochschule

essen & kochen im blick
Ann-Kristin Baumann · Marktplatz 3 · 79199 Kirchzarten

essen & kochen
im blick

**Geschmorter Wirsing mit Pilzsauce und Kartoffeln**

160 g Magerquark

1 Beet Kresse
1/2 Bund Schnittlauch
1/2 Bund Petersilie, glatte

2 EL Kürbiskerne
Salz
Pfeffer
1 EL Balsam-Essig
1 TL Senf

1 Wirsing mit dichtgewachsenen Blättern

2 Zwiebeln
2 Karotten
1 Stange Lauch
300 g Champignons

2 EL Rapsöl
300 ml Gemüsebrühe

Pfeffer
Paprika, edelsüß
Muskat

800 g Kartoffeln

Magerquark in eine Rührschüssel füllen und mit dem Schneebesen cremig schlagen. Kresse mit einer Schere vom Beet direkt über der Schüssel mit Quark schneiden, genauso mit dem Schnittlauch verfahren. Petersilie waschen, abtrocknen und sehr fein hacken. Die Kürbiskerne in einem Blitzhacker hacken und zum Quark geben. Den Quark mit Pfeffer, Senf, Salz und Essig würzen und zum Durchziehen kühl stellen. Vom Wirsing die äußeren Blätter entfernen, dann den Kopf vierteln. Die Wirsingviertel in eine große Schüssel mit Wasser geben. So gut es geht die Wirsingschichten säubern ohne den Verbund komplett aufzulösen. Die Zwiebel schälen und würfeln. Die Karotte schälen und würfeln. Den Lauch längs halbieren und unter fließendem Wasser putzen. Dann den Lauch in Halbkreise schneiden. Die Champignons abbürsten und in Scheiben schneiden. Das Öl in einem Bräter erhitzen und die Zwiebeln darin andünsten, die Champignonscheiben hinzufügen. Mit Pfeffer, Paprikapulver und Muskat abschmecken. Dann die Kohlviertel hinzufügen und den Bräterdeckel auflegen. Im Ofen 40 Minuten garen. Dann den Bräter aus dem Ofen holen. Gemüsebrühe angießen, den Deckel wieder auflegen und weitere 20 Minuten schmoren lassen. In der Zwischenzeit Kartoffel waschen und mit Schale zum Kochen bringen. Nach Ende der Garzeit abschütten und schälen. Kartoffeln mit Wirsing und Kräuterquark servieren.

| **Nährwert pro Portion** | | | |
|---|---|---|---|
| **Kilokalorien [kcal]** | 339 | gesättigte Fettsäuren [mg] | 3,00 |
| **Kilojoule [kJ]** | 1421 | einfach ungesättigte Fettsäuren [mg] | 4,20 |
| **Eiweiß [g]** | 20,8 | mehrfach ungesättigte Fettsäuren [mg] | 2,83 |
| **Kohlenhydrate [g]** | 36,6 | **Ballaststoffe [g]** | 11,4 |
| **Fett [g]** | 11,5 | **Folsäure [µg]** | 114 |