

Kartoffelgratin mit Zucchinistreifen und geröstetem Wirsing – ein Rezept von Franz Keller



Wirsing (auch Wirsching genannt) gehört zu den Kohlgewächsen. Im Gegensatz zu den anderen Kopfkohlarten wie Weißkraut sind seine Blätter aber nicht fest, sondern wie eine sich öffnende Blüte angeordnet. Mit seinen lockeren, krausen Blättern und seinem feinen Aroma kann er vielseitig in der Küche eingesetzt werden. Hier stellen wir ihn Ihnen einmal in der gerösteten Variante als Beilage vor.

Zutaten für 4 Personen:



Für das Kartoffel-Zucchini-Gratin:

- 4 große Kartoffeln, mehligkochend
- 2 Zucchini
- 2 Eier
- Muskatnuss
- Salz
- Pfeffer
- 200 ml Sahne
- 100 ml Gemüsebrühe

Für den gerösteten Wirsing:

- 600 g Wirsing
- 2 EL Traubenkernöl (Alternativ: Rapsöl)
- 50 ml Gemüsebrühe

Zubereitung (ca. 40 Minuten):



Für das Kartoffel-Zucchini-Gratin:

Kartoffeln und Zucchini mit Hilfe einer Mandoline in feine Scheiben schneiden und anschließend abwechselnd in eine feuerfeste Form legen.

Die Eier aufschlagen und mit einer Prise Salz, Pfeffer und frisch geriebener Muskatnuss würzen. Sahne und Gemüsebrühe hinzufügen und mit einem Schneebesen gut verquirlen.

Die Ei-Masse über die Zucchini-Kartoffel-Scheiben geben und bei 180°C im Ofen 20 Minuten garen.



Für den gerösteten Wirsing:

Den Wirsing in feine Streifen schneiden und schwimmend waschen. Die Wirsingblätter aus dem Wasser heben, so dass eventueller Sand im Wasser bleibt, und anschließend trockenschütteln. Das Traubenkernöl in einer Pfanne erhitzen und die Wirsingstreifen darin goldbraun anbraten. Mit der Gemüsebrühe ablöschen und nochmals kurz aufkochen lassen.



Den Wirsing gemeinsam mit dem Kartoffel-Zucchini-Gratin anrichten und sofort servieren.

Guten Appetit!

Tipps von Franz Keller:

- Die Sahne kann in diesem Rezept auch durch Kokosmilch ersetzt werden. Dadurch bekommt das Gericht eine exotische, leicht süßliche Note.
- Zur besseren Verdauung von Kohlsorten aller Art kann dem Gemüse beim Garen eine Messerspitze Natron hinzugefügt werden. Auch geschmacklich wird der Kohl dadurch abgerundet.

Das Rezept zum Ausdrucken und Download finden Sie hier:

[Kartoffelgratin mit Zucchinistreifen und geröstetem Wirsing – ein Rezept von Franz Keller](#)[Herunterladen](#)

Folgende Rezeptideen könnten Ihnen auch gefallen:

- [Lauch-Kartoffel-Gratin – ein Rezept von Franz Keller](#)
- [Basmatireis-Kuchen mit Gemüsewürfeln und Joghurt – ein Rezept von Franz Keller](#)
- [Gratinierter Blumenkohl auf Kartoffelpüree – ein Rezept von Franz Keller](#)

Weitere leckere Rezeptideen finden Sie auch in unserer HealthFood-App:

Kostenfreier Download der App unter

- für iPhones im [App Store](#)
- für Android bei [Google Play](#)