

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.

Die Nährwerte pro Portion (ca. 498 g) entsprechen in etwa:

Energie	388 kcal
Fett	24,6 g
Eiweiß	13,5 g
Ballaststoffe	6,8 g

Info:

Wer nach dem Verzehr von Kohl zu Blähungen neigt, kann ihn mit etwas Kümmel würzen oder wie Franz Keller empfiehlt mit einer Messerspitze Natron garen.

Kohlgemüse enthalten viele gesundheitsfördernde Inhaltsstoffe wie Ballaststoffe. So nennt man unverdauliche Pflanzenfasern, die vielfältige positive Wirkungen auf unseren Körper haben.

Beispielsweise können Ballaststoffe bei unregelmäßiger Verdauung helfen, da sie mit Wasser aufquellen, die Konsistenz des Darminhaltes verbessern und durch das vergrößerte Volumen die Darmperistaltik anregen.

Befindet sich zu viel Wasser im Darm, wie es bei Durchfall vorkommt, können Ballaststoffe dieses binden und so die Beschwerden lindern. So macht man sich die stuhlregulierende Wirkung der Ballaststoffe sowohl bei träger Verdauung bzw. Verstopfung als auch bei Durchfall gerne zunutze.