



Wirsing mit Spinat und Käsesoße

Zutaten:

Für zwei Personen:

- 250g Wirsing
- 300g Kartoffeln
- 1 Zwiebel
- 100g Butter
- 1 TL Zucker
- 375ml Wasser
- 180ml Gemüsebrühe
- 500g Spinat
- 2 EL Mehl
- 100g geriebener Käse
- 120ml Sahne oder Milch



Zubereitung:

Die gewaschenen Kartoffeln in einen Topf geben, mit Öl benetzen, ein bis zwei Stängel Rosmarin dazu. Salzen und pfeffern. Diese rohen Kartoffeln in den Ofen stellen. 25 Minuten bei 200°C.

Jetzt benötigen Sie zwei Töpfe. Einen für den Wirsing, den anderen für die Soße. Teilen Sie ein Viertel des Wirsingkopfes ab und schneiden die Blätter in feine Streifen. Den Strunk vorher entfernen. Würfeln Sie die Zwiebel und schneiden Sie den Knoblauch klein. Öl in einem Topf erhitzen, etwas Zucker hinzugeben, bis dieser karamellisiert. Gewürze hinzugeben, jetzt Zwiebel und Knoblauch, zuletzt den kleingeschnittenen Wirsing. Kochen lassen.

In einen weiteren Topf fertigen Sie nun eine Einbrenne an.

1. Butter in den Topf geben, erhitzen
2. 1/2 kleingeschnittene Zwiebel hinzugeben
3. salzen
4. 1-2 Eßlöffel Mehl unter Rühren hinzugeben

Je länger Sie rühren, desto dunkler wird die Soße. Jetzt die Brühe hinzugeben. Weiterrühren bis die Soße eingedickt ist. Zur Seite stellen. Wenden Sie sich jetzt wieder dem Wirsingtopf zu. Geben Sie etwas Zitronensaft hinein, dann den Spinat. Deckel darauf. In die Mehlschwitze kommt jetzt der Käse. Bitte auch hier gut umrühren und den Käse langsam zerlaufen lassen. Schneiden Sie eine halbe Tomate klein und geben diese ebenfalls in die Käsesoße. Wer mag, kann hier auch Karotten dazu geben. Durchrühren. Im Wirsingtopf ist nun der Wirsing und auch der Spinat klein gekocht. Jetzt geben Sie hier ihre Käsesoße hinein und verrühren alles miteinander. Nehmen Sie die Kartoffeln aus dem Ofen und richten das Wirsinggemüse dazu an. Zu diesem Gericht passt ebenfalls Fleisch, wie z.B. Schweinebauch oder Filet.

Guten Appetit wünscht



**FRANKEN
FERNSEHEN**

Sendung vom 05.04.2018