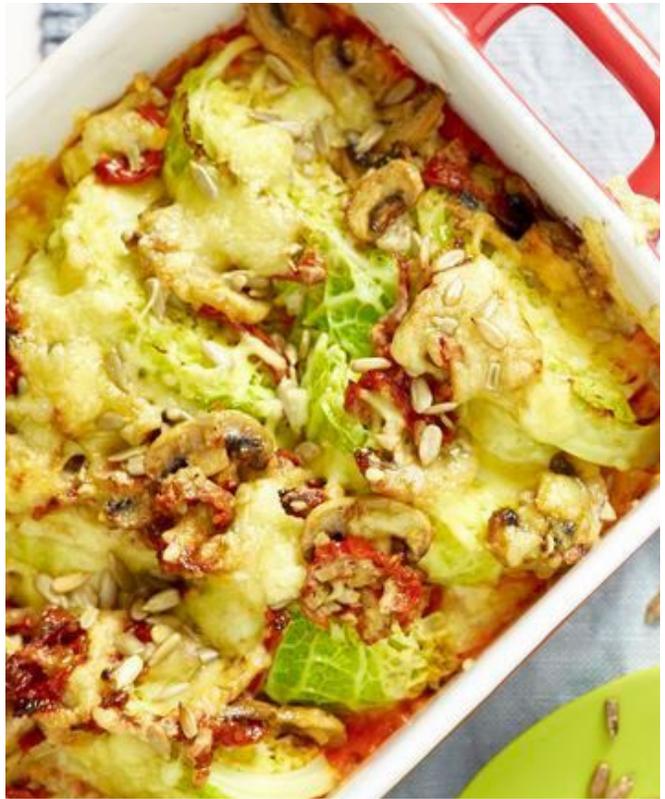


Überbackener Wirsing

Zutaten:

- 1 kleiner Wirsing (ca. 500 g)
- 2 kleine Zwiebeln
- 3 EL Öl
- 1200 g stückige Tomaten (Dose)
- 50 ml Gemüsebrühe (Instant)
- Pfeffer, Salz
- 1 Prise Zucker
- 200 g Champignons
- 10 g getrocknete in Öl eingelegte Tomaten
- 5 EL trockener Weißwein
- 100 g Sahne
- ½ TL getrockneter Majoran
- 100 g mittelalter Gouda
- 1 EL Sonnenblumenkerne



Zubereitung:

Wirsing waschen und äußere Blätter entfernen. Den Kopf halbieren und in schmale Spalten schneiden, dabei den Strunk nur wenig entfernen, sodass die Spalten noch zusammenhalten. Wirsingspalten ins kochende Salzwasser geben und darin 5 - 7 Min. kochen (blanchieren; siehe Info). Dann mit einer Schaumkelle herausnehmen, kalt abschrecken und in einem Sieb abtropfen lassen.

Backofen auf 220 ° vorheizen Öl in einem Topf erhitzen, Zwiebelwürfel darin andünsten, bis sie glasig-hellgelb aussehen. Stückige Tomaten und Brühe dazugeben, aufkochen und zugedeckt bei schwacher Hitze ca. 10 Min. garen. Dann die Sauce mit dem Pürierstab fein pürieren, mit Salz, Pfeffer und Zucker würzen. Inzwischen die Champignons putzen, abreiben und in Scheiben schneiden. Die übrige Zwiebel schälen und fein würfeln.

Getrocknete Tomaten abtropfen lassen und in feine Streifen schneiden. Das übrige Öl (2 EL) in einer Pfanne erhitzen, Pilze darin rundherum bei starker bis mittlerer Hitze in ca. 3 Min. hellbraun anbraten. Zwiebelwürfel ca. 1 Min. mit-braten. Wein und Sahne dazugießen. Getrocknete Tomaten und Majoran dazugeben. Alles salzen und pfeffern. Den Käse fein reiben. Die Auflaufform einfetten. Die Tomatensauce hineingießen und die Wirsingspalten hineinlegen.

Die Pilzmischung über dem Wirsing verteilen, mit dem geriebenem Käse bestreuen und mit den Sonnenblumenkernen bestreuen. Alles im heißen Ofen (Mitte) in ca. 20 Min. goldbraun überbacken.