

Rezept für Wirsingintopf



Zutaten für 4 Personen

- 500 g Wirsingkohl
- 400 g Kartoffeln
- 300 g Möhren
- 2 Zwiebeln
- 1/2 Bund Schnittlauch (in Röllchen geschnitten)
- 2 EL Öl
- 1 l Gemüsebrühe
- 4 TL Tafelmeerrettich
- Kümmelsaat
- Pfeffer
- 500 g Kasseler, wenn Sie mögen, alternativ Hackfleisch

Zubereitung

1. Waschen Sie den Wirsing und befreien Sie ihn von seinem Strunk. Schneiden Sie seine Blätter klein. Schälen Sie dann das übrige Gemüse und schneiden Sie es in etwa ein Zentimeter große Stücke. Die Zwiebeln hacken.
2. Im Anschluss geht es mit dem Kasselerfleisch weiter: Schneiden Sie auch ihn etwa ein Zentimeter große Stücke.
3. Das Kasselerfleisch sollte nun in zwei Esslöffeln Öl in einem heißen Topf leicht von allen Seiten angebraten werden – danach die Fleischwürfel herausnehmen und beiseite stellen.
4. Braten Sie nun in dem Bratsatz des Kasselerfleischs Zwiebeln, Wirsing und Kartoffeln an. Geben Sie einen Teelöffel Kümmelsaat und etwas Pfeffer hinzu.
5. Nun füllen Sie den Topf mit einem Liter Gemüsebrühe auf und geben die Kasselerwürfel wieder hinzu.
6. Lassen Sie den Wirsingintopf etwa eine halbe Stunde bei mittlerer Hitze köcheln.
7. Geben Sie nach etwa der Hälfte der Garzeit die Möhren hinzu. Schmecken Sie anschließend das Gericht mit etwas Salz und Pfeffer ab.
8. Vor dem Servieren können Sie noch etwas Meerrettich hinzugeben und die Schnittlauchröllchen über den Eintopf streuen.

Anstatt Kasselerfleisch können Sie auch Hackfleisch verwenden. Hierzu ersetzen Sie das Kasseler mit

- 400 g gemischtem Hackfleisch & 100 g Speckwürfeln

Braten Sie alles zusammen mit etwas Öl und den Zwiebeln an. Ist das Hackfleisch durchgegart, entnehmen Sie es und bereiten Sie das Gemüse zu. Geben Sie erst kurz vor dem Ende der Garzeit das Fleisch in den Eintopf. Hierdurch verliert es nicht an Konsistenz und Geschmack.