



Wirsing-Geflügelgratin

Zutaten

800	g	Kartoffeln
1	kl. Kopf	Wirsingkohl
1		Mohrrübe
1	TL	Rapsöl
3		Zwiebeln
1	Glas	Weißwein (trocken)
1	EL	Gemüsebrühe
600	g	Putenbrust (oder Putenschnitzel)
75	g	Frischkäse (mit max. 5 % Fett)
100	g	Mozzarella
2		Tomaten
2	TL	gemischte Kräuter jodiertes Kräutersalz, Pfeffer

Zubereitung

Die Kartoffeln mit Schale garen, pellen und in Scheiben in einer Auflaufform verteilen. Die Kartoffeln mit Kräuter- oder Knoblauchsatz würzen.

Den Wirsing waschen, putzen und in Streifen schneiden. Die Zwiebeln pellen und fein würfeln. Die Mohrrübe waschen, schälen und grob reiben.

Das Öl in einem Topf erhitzen, die Zwiebeln darin glasig dünsten und den Kohl zugeben. Wenig später mit dem Wein angießen. Ca. 10 Min. mit geschlossenem Deckel alles dünsten. Zum Ende der Garzeit die Mohrrübe zugeben. Alles mit Salz, Kräutern und Pfeffer würzen. Den Frischkäse unter den Kohl rühren und diesen auf den Kartoffeln verteilen.

Die Putenschnitzel (bzw. die in Scheiben geschnittene Putenbrust) auf dem Kohl verteilen. Die Tomaten waschen, Stielansatz herausschneiden und in Scheiben auf der Pute verteilen. Den Mozzarella in Scheiben schneiden und auf die Tomatenscheiben legen.

Den Auflauf im Backofen bei 220 ° C (Umluft ca. 190 ° C) ca. 20 - 30 Min backen.

Nährwerte pro Person

bei 4 Portionen

Kilokalorien	:	470	Kilojoule	:	1961
Eiweiß	:	53 g	Ballaststoffe	:	11 g
Fett	:	10 g			
Kohlenhydrate	:	33 g			