

Wirsingeintopf

Zutaten | 4 Portionen

500 g	Hackfleisch (gemischt)
1	Zwiebel
1	Wirsingkopf
6-8	Kartoffeln, festkochend
ca. ½ l	Wasser
ca. 1 EL	Butterschmalz
	Salz
	Pfeffer
ggf. etwas	Schmand oder Creme Fraiche

Zubereitungszeit: 45 Min.

Zubereitung:

- Vom Wirsing die äußeren Blätter entfernen. Den Wirsing halbieren, vierteln und den Strunk herausschneiden. Den Wirsing in dünne Streifen schneiden.
- Die Kartoffeln schälen, waschen und in Würfel schneiden.
- Zwiebel schälen und würfeln.
- Butterschmalz in einem Topf erhitzen. Hackfleisch hinzufügen und anbraten.
- Zwiebeln dazugeben und mitbraten.
- Das Gehackte mit einem halben Liter Wasser ablöschen. Wirsing und Kartoffeln dazugeben und unterrühren. Wenn das Wasser kocht, die Hitze halbieren und etwa 25-30 Minuten köcheln lassen.
- Mit Salz und Pfeffer abschmecken.
- Nach Geschmack mit etwas Schmand oder Creme Fraiche garnieren.

Tipp:

1-2 Möhren schälen, in Würfel schneiden und zusammen mit den Kartoffeln und dem Wirsing in den Topf geben.

Nährwertangaben können je nach Größe und Gewicht der Lebensmittel variieren.
Die folgenden Angaben beziehen sich auf eine Portion von 100 g:

Nährwerttabelle

Energie	Fett	Kohlenhydrate	Eiweiß	Kalzium
101 kcal	6,4 g	5,6 g	6,4 g	30,4 mg

Wirsing-Eintopf mit Hackfleisch und Kartoffeln: Ein schnelles Kohlgericht, das besonders in Herbst und Winter gerne gegessen wird. Die Kombination mit Kartoffeln und Hackfleisch passt perfekt zusammen und macht aus dem Gericht eine komplette Mahlzeit.

Wirsing besteht zwar zu etwa 90 Prozent aus Wasser, die restlichen zehn Prozent sind jedoch reich an Vitaminen und Mineralstoffen, insbesondere Vitamin C. Zudem ist er sehr kalorienarm und angenehm mild im Geschmack.

Wirsing ist auch äußerst vielseitig. Er schmeckt fein geschnitten als Beilage, püriert in der Suppe, stückig im Eintopf oder als Roulade mit Füllung.

Die Kombination mit Kartoffeln und Hackfleisch passt perfekt

Der Herbst bringt auch gleichzeitig das Schmuddelwetter mit, wo ein leckerer Eintopf genau das Richtige ist

Wirsing-Eintopf mit Hackfleisch und Kartoffeln: Ein schnelles Kohlgericht, das vor allem in der kalten Jahreszeit gern zubereitet wird. Die Kombination aus würzigem Hackfleisch und herzhaften Kartoffeln harmoniert hervorragend und verwandelt das Gericht in eine vollwertige, sättigende Mahlzeit.

Einfach alles aus einem Topf: Ein leichtes Rezept von Landköchin Maren für einen Wirsing Eintopf mit Hackfleisch und Kartoffeln, der schnell und einfach gelingt, lange satt macht und dabei unglaublich lecker ist.

Alles aus einem Topf: Ein einfaches Rezept von Landköchin Maren für einen herzhaften Wirsing Eintopf mit Hackfleisch und Kartoffeln. Ein klassisches Gericht, das nicht nur schnell und einfach zubereitet ist, sondern auch köstlich schmeckt. Ideal für gemütliche Herbsttage.