

REZEPTE

Wirsing-Kartoffel-Topf

Rezept für 4 Portionen

ZUTATEN

- 1 kg Kartoffeln
- 1 Zwiebel grob gewürfelt
- 700 g Wirsing in dünne Streifen geschnitten
- 1 EL Rapsöl
- 1 EL Vollkornmehl
- 500 ml Gemüsebrühe
- 250 ml Milch, 1,5 % Fett
- 5 EL Sahne
- Jodsalz mit Flourid, Pfeffer und Muskatnuss nach Geschmack



Bild: Ildi/ stock adobe. com

Zubereitung

1. Geschälte Kartoffeln würfeln und bissfest dünsten.
2. Die Zwiebelwürfel in Rapsöl anschwitzen, Kartoffeln und Wirsing zugeben.
3. Mit Mehl bestäuben, kurz anrösten und mit Gemüsebrühe und Milch aufgießen.
4. Bei geschlossenem Topf etwa 5 Minuten kochen lassen. Dabei gelegentlich umrühren.
5. Abschließend abschmecken und mit Sahne verfeinern.

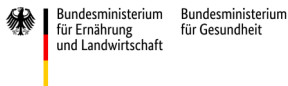
Tipp

Mit angerösteten Kürbiskernen verfeinern.

QUELLE

IN FORM

Das Rezept trägt das Logo "**Geprüfte IN FORM-Rezepte**". Es erfüllt die Kriterien der Deutschen Gesellschaft für Ernährung.



Link zur Webseite:

<https://in-form.de/rezepte/suppeneintopf/wirsing-kartoffel-topf/>