



Gebackenes Weißkraut – Kohldampf?

Zubereitungszeit: 30 min **Kochzeit:** 50 min **Gesamtzeit:** 1 h 30 min **Schwierigkeitsgrad:** mittel **Portionen:** 7

Kalorien p.P.: 55 kcal

Zutaten

1 Kopf Weißkraut mit ca. 1,2 kg - die äußeren Blätter entfernt und gewaschen

200 g Zwiebeln – geschält und fein oder etwas gröber gewürfelt

4 Stück(e) Brötchen (auch ältere vom Vortag sind gut geeignet) - in ca. 2 – 3 cm dicke Würfel geschnitten

750 g Schweinehackfleisch oder gemischtes Hackfleisch von Tieren aus artgerechter Haltung vom Metzger Deines Vertrauens

200 ml Milch

125 ml Räucherspeck oder Landrauchschinken aus artgerechter Haltung vom Metzger Deines Vertrauens - in ca. 2 mm dicke Scheiben geschnitten

125 ml Weißwein, Knochenbrühe oder Gemüsebrühe

1 Stück(e) kl. Knoblauchzehe - geschält, den Keim entfernt und fein gehackt

1 Handvoll Petersilie - gewaschen, getrocknet und gehackt

Etwas einfaches Olivenöl

20 g Butter aus Weidehaltung zum Ausfetten der Form

Gewürze

Salz, schwarzer Pfeffer, Muskatnuss, Kümmel, Majoran optional Ingwer, Chili

Für den Guß

4 Stück(e) Eier

400 ml Milch

25 g Stärke

25 g Mehl

Salz, Pfeffer, Muskatnuss optional Chili

Zubereitung

1. Einen großen Topf (mit ca. 5 l Volumen) mit ca. 3 l Wasser aufstellen und mit Deckel zum Kochen bringen.

Tipp: Am schnellsten geht es mit dem Wasserkocher und dann umleeren.

2. Die Brötchenwürfel in eine Schüssel geben, 200 ml Milch aufkochen und darüber verteilen. Das Ganze mit einem Stück Klarsichtfolie dicht abdecken und beiseitestellen.

3. Eine weitere dicke Pfanne oder Topf aufstellen und bei fast voller Hitze ca. 2 – 3 Minuten trocken vorheizen lassen.

4. Das Weißkraut halbieren, den Strunk herausschneiden, in «Ecken» schneiden, sodass der Kopf nicht zerfällt, und anschließend blättrig grob in Rauten schneiden (ca. 5 cm Kantenlänge).

5. Das Wasser salzig abschmecken und das Kraut darin ca. 5 Minuten leicht bissfest vorkochen. Dann abschütten, kalt abschrecken und auf einem Sieb abtropfen lassen (Fachbegriff „blanchieren“).

Tipp 1: Etwas Natron im Wasser verringert den Kohlgeruch in Deiner Wohnung. Siehe dazu auch Martins Buch «Gesund mit Natron».

Tipp 2: Alternativ dazu kannst Du das Kraut auch braten. Das Rezept dazu findest Du hier.

6. Das Hackfleisch in der vorgeheizten Pfanne mit etwas einfachem Olivenöl anbraten bis es leicht Farbe nimmt, anschließend die Zwiebeln und etwas grob zerstoßenen Kümmel begeben und mitdünsten, am Schluss kurz den Knoblauch begeben. Mit dem Weißwein ablöschen und komplett verkochen lassen.

7. Eine Auflaufform von ca. 40 cm Länge, 30 cm Breite und 8 cm. Höhe mit Butter ausfetten.

8. Das Kraut mit dem Fleisch, den gehackten Kräutern und den eingeweichten Brötchen vermengen, mit den Gewürzen abschmecken, in die Form geben und mit dem Speck belegen. Den Ofen auf ca. 200 °C Umluft vorheizen.

9. Die Zutaten für den Guss mit einem Stabmixer mixen bis alles gut vermengt ist oder mit dem Schneebesen zuerst die Eier mit Mehl, Stärke und Gewürzen glatt rühren und anschließend die Milch unterrühren. Den Guss zu der vorbereiteten Form geben und im Ofen für ca. 50 bis 60 Minuten backen, bis
Seite 3
er eine schöne Farbe hat.

10. Den fertigen Auflauf ca. 5 bis 10 Minuten kurz abstehen lassen und die Teller im warmen Ofen warmstellen. Fertig! Jetzt entweder direkt auf Teller anrichten oder die Form einfach auf den Tisch stellen.

Hast Du unser Rezept nachgekocht?

Wie ist es Dir gelungen? Zeige es uns gerne auf Instagram und verlinke uns via [@schnelleinfachgesund](https://www.instagram.com/schnelleinfachgesund)

Wie kannst Du das Rezept variieren?

- Sehr lecker ist das Gericht auch, wenn Du anstatt von Hackfleisch ca. 500 g grobe Bauernleberwurst verwendest. Diese dann einfach kalt in Würfel schneiden und darunter mengen. Selbstverständlich kannst Du auch einfach etwas davon als Würzzutat ergänzen. Wenn Du Leberwurst verwendest, würze etwas vorsichtiger ?.
- Du kannst das Ganze auch in die Form schichten, anstatt es zu mischen. Also zum Beispiel die nicht eingeweichten Brötchen in ca. 1 cm Scheiben schneiden, den Boden der Form damit auslegen, eine Lage Kraut, eine Lage Hackfleisch, eine Lage Kraut, den Speck obendrauf, den Guß angießen und das Ganze dann so backen.
- Anstatt einem Guss kannst Du auch nur Eier verwenden, so liefert das Gericht noch mehr Eiweiß.
- Du kannst anstatt nur Zwiebeln auch weiteres Gemüse ergänzen, z. B. Karotten, Pfälzer Rüben und Knollensellerie in feine Würfel geschnitten. So wird das Ganze noch etwas bunter.
- Du kannst auch fermentiertes Kraut, früher nannten wir es Sauerkraut ?, verwenden.
- Für **Vegetarier**: Einfach das Fleisch weglassen oder z. B. geräucherten Tofu verwenden.
- Für **Veganer**: Einfach das Fleisch weglassen. Die Eier weglassen und mehr Stärke/Mehl und etwas Backpulver verwenden oder einen veganen Eiersatz zum Backen verwenden. Die Milch durch eine vegane Alternative ersetzen. Anstatt Butter die Form mit Öl fetten.
- Für **Glutenfrei**: Einfach ein glutenfreies Brot verwenden und das Mehl durch mehr Stärke ersetzen.

Viel Spaß beim Nachkochen wünschen Dir

Felix & Caroline

