



# Wirsingauflauf mit Hackfleisch und Kartoffeln

Zeit gesamt  
🕒 1h 5min

Zubereitungszeit  
🕒 20min

Schwierigkeit  
👨‍🍳 Einfach



## Zutaten

für 4 Portionen

Kartoffeln, vorw. festk.	600 g
Wirsing	500 g
Zwiebeln, gelb	1 St.
Parmesan	100 g
Hackfleisch, gemischt	500 g
Paniermehl	30 g
Salz	
Pfeffer, schwarz	
Butter	20 g
Weizenmehl, Type 405	40 g
Milch	400 g
Schlagsahne	200 g
Muskatnuss, gemahlen	

## Zubereitung



Küchenutensilien

kleine Schüssel, große Auflaufform, Monsieur Cuisine

1. Kartoffel schälen, waschen und in etwa 2 cm große Würfel schneiden. Wirsing halbieren, Strunk entfernen und in etwa 2 cm breite Streifen schneiden. Wirsingstreifen in den tiefen Dampfaraufsatz geben. Zwiebel halbieren und schälen.
2. In den Mixbehälter Parmesan geben und 10 Sek./Stufe 10 zerkleinern. Anschließend Parmesan in eine Schüssel umfüllen.
3. In den Mixbehälter Hackfleisch, Paniermehl, Salz und Pfeffer geben und 30 Sek./Stufe 3 vermengen. Hackfleischmasse umfüllen und kalt stellen.
4. In den Mixbehälter Kocheinsatz einsetzen und Kartoffelwürfel hineingeben. 600 ml Wasser in den Mixbehälter füllen. Tiefen Dampfaraufsatz aufsetzen, verschließen und Dampfgarstufe/20 Min. dämpfen.
5. Nach Ende der Garzeit Backofen auf 200 °C (Ober-/Unterhitze) vorheizen. Kocheinsatz aus dem Mixbehälter nehmen und Mixbehälter leeren.
6. In den Mixbehälter Zwiebel geben und 4 Sek./Stufe 8 zerkleinern. Mit dem Spatel nach unten schieben. Butter und Mehl zugeben und 2 Min./100 °C/Stufe 1 schmelzen. Anschließend Milch, Sahne, 0,5 TL Salz, etwas Pfeffer und eine Prise Muskatnuss zugeben und 5 Min./100 °C/Stufe 2 aufkochen.
7. Währenddessen Wirsing und Kartoffeln in einer Auflaufform mischen. Hackfleisch in groben Stücken darübergeben.

8. Fertige Bechamel über den Auflauf geben. Auflauf mit Parmesan bestreuen und im Ofen ca. 25 Min. backen. Fertigen Wirsingauflauf mit Hackfleisch und Kartoffeln vorsichtig aus dem Ofen nehmen und servieren.

Guten Appetit!

## Nährwerte (pro Portion)

Kaloriengehalt	776 kcal
Kohlenhydrate	56 g
Eiweiß	44 g
Ballaststoffe	7 g
Fette	42 g