

# Gemüse bringt's

Die Gemüsebox im Abonnement

## Wirsing-Auflauf mit Hackfleisch

Für 4 Personen

1 Wirsingkohl (800g)  
Salz  
500 g Hackfleisch  
1 eingeweichtes Brötchen  
1 Ei  
2 TL Senf  
Oregano  
Pfeffer  
80 g durchwachsener Speck  
2 TL geröstete Sonnenblumenkerne  
200 g saure Sahne  
5 EL Gemüsebrühe (fertige Brühe)

1. Wirsing putzen, vierteln, waschen, den Strunk entfernen und klein schneiden. Kohl in wenig Salzwasser ca. 10 Minuten zusammenfallen lassen, dann abtropfen.
2. Brötchen in Wasser einweichen und ausdrücken. Hackfleisch, Brötchen, Ei, Senf und Gewürze gut miteinander verkneten und kräftig abschmecken. Den Speck in dünne Scheiben schneiden. Wirsing, Hackfleisch und Speckscheiben abwechselnd in eine gefettete Form schichten.
3. Die Sonnenblumenkerne (ohne Öl) in der Pfanne rösten.
4. Sonnenblumenkerne, saure Sahne und Brühe verrühren und über den Auflauf giessen. Bei 200 °C ca. 35 Minuten überbacken.  
Dazu: Salzkartoffeln und einen knackigen Salat.

Guten Appetit wünscht Ihr **Gemüse bringt's** -Team

[www.gemuese-bringts.com](http://www.gemuese-bringts.com), Tel. 02525-2560 (Telefonzeiten Di. und Do. 9 - 12 Uhr)