



Gebratener Wirsing mit Schinkenwürfeln und Kartoffelpüree

Energie: 1561 kJ/374 kcal | Dauer: 30 Min.



Pro Person

weightwatchers



Zutaten

2 x 300 g	Kartoffeln, mehlig Salz und Pfeffer (B)
½	Wirsing
1	Zwiebel
1 TL	Öl (B)
100 g	Schinkenwürfel, fettarm
100 ml	Gemüsebrühe (B) (½ TL Instantpulver)
ca. 17 g	Friskäse, Balance (12 % Fett)
2 EL	Milch, fettarm (B)

B = Basiszutaten

Utensilien

Topf, Pfanne, Kartoffelstampfer

Nährwertangaben

	je 100 g
Brennwert:	54 kcal 226 kJ
Fett:	1,4 g
davon gesättigte Fettsäuren:	0,4 g
Kohlenhydrate:	6,9 g
davon Zucker:	1,7 g
Eiweiß:	3,3 g
Salz:	0,1 g

Allergene: Milch, Sellerie

Zubereitung

- 1. Kartoffeln** schälen, würfeln und in **Salzwasser** ca. 15 Min. garen. **Wirsing** putzen (evtl. den Anschnitt abschneiden), den Strunk entfernen und **Wirsing** in feine Streifen schneiden. **Zwiebel** schälen und ebenfalls in Streifen schneiden.
- 2. Öl** in einer Pfanne auf mittlerer bis hoher Stufe erhitzen und **Wirsing-** mit **Zwiebelstreifen** darin ca. 3–4 Min. anbraten. **Schinkenwürfel** dazugeben, kurz mitbraten, mit **Brühe** ablöschen und mit Deckel ca. 12–15 Min. dünsten.
- 3. Kartoffelwürfel** abgießen, zerstampfen, mit **Friskäse** und **Milch** verfeinern und mit **Salz** und **Pfeffer** abschmecken. **Wirsing** mit **Salz** und **Pfeffer** würzen.
- 4. Gebratenen Wirsing mit Schinkenwürfeln und Kartoffelpüree** auf Tellern anrichten und servieren.

Guten Appetit!