



# Wirsing- Möhren- Kartoffelauflauf

Rezept erstellt mit ChatGPT  
Annett Roedler



## Zutaten: Für 4 Personen

### Für das Gemüse:

1	kleiner Wirsingkohl (ca. 500 g)
3	mittelgroße Möhren (ca. 300 g)
800 g	Kartoffeln (vorwiegend festkochend)

### Für die Béchamelsoße:

50 g	Butter
40 g	Mehl
400 ml	Sahne
100 ml	Gemüsebrühe
100 g	Frischkäse (natur oder mit Kräutern)
1 TL	Senf (optional)
½ TL	Muskatnuss (gerieben)
	Salz & Pfeffer

### Für die Käsekruste:

150 g	geriebener Käse (z. B. Gouda oder Emmentaler)
2 EL	Semmelbrösel (optional für extra Crunch)

## Zubereitung:

### 1. Gemüse vorbereiten:

Kartoffeln schälen und in dünne Scheiben schneiden (ca. 3 mm dick).

Möhren ebenfalls schälen und in feine Scheiben schneiden.

Den Wirsing vierteln, Strunk entfernen und in feine Streifen schneiden.

Kartoffeln und Möhren 5 Minuten in kochendem Salzwasser vorkochen, dann abgießen.

Den Wirsing separat 3 Minuten blanchieren, dann in kaltem Wasser abschrecken und abtropfen lassen.

## **2. Béchamelsoße zubereiten:**

Butter in einem Topf schmelzen, dann das Mehl einrühren und 1-2 Minuten anschwitzen (aber nicht bräunen lassen!).

Unter ständigem Rühren die Sahne und die Gemüsebrühe langsam einfließen lassen.

Die Soße aufkochen lassen und dann bei geringer Hitze unter ständigem Rühren ca. 3-4 Minuten köcheln lassen.

Anschließend Frischkäse unterrühren und glattrühren.

Mit Muskatnuss, Senf, Salz und Pfeffer würzen.

💡 Tipp: Falls die Soße zu dick wird, einfach mit etwas Gemüsebrühe verdünnen.

## **3. Auflauf schichten:**

Eine Auflaufform einfetten.

Eine Schicht Kartoffelscheiben auf den Boden legen, darauf Möhren und Wirsing verteilen.

Etwas Béchamelsoße darüber gießen.

Diesen Vorgang wiederholen, bis alle Zutaten aufgebraucht sind.

Die letzte Schicht sollte aus Kartoffeln bestehen.

## **4. Käsekruste zubereiten & backen:**

Geriebenen Käse gleichmäßig über den Auflauf streuen.

Optional: Semmelbrösel über den Käse geben für eine extra knusprige Kruste.

Den Auflauf im vorgeheizten Ofen bei 180 °C (Ober-/Unterhitze) ca. 30 Minuten backen.

## **Serviervorschlag:**

Am besten mit einem frischen Salat servieren, z. B. mit einem Zitronen-Joghurt-Dressing.