

## Wirsing-Kasseler-Pfanne

### Zutaten für 2 Portionen :

300 g Wirsingkohl, geschnitten  
1 Scheibe Kasseler (180 g)  
1 mittlere Zwiebel  
150 g Kirschtomaten  
Olivenöl  
Salz  
weißer Pfeffer aus der Mühle  
1 EL Mehl  
200 ml Kalbsfond  
100 ml süße Sahne  
2 EL groben scharfen Senf  
Zucker



400 g gekochte Kartoffeln vom Vortag  
1 EL Öl ergibt  
Bratkartoffeln als Beilage

### Zubereitung :

Für dieses Rezept Wirsing-Kasseler-Pfanne hatten wir Kochbaeren einen Wirsingkohl-Kopf von dem wir die äußeren Blätter bereits für die leckeren Wirsingroulade mit Geflügelhackfleisch-Füllung verwendet hatten. Der halbe restliche Kopf ergab dann in schmale Streifen geschnitten, ohne Strunk und dicke Rippen gerade die 300 Gramm. Für gute Esser kann sowohl die Wirsingkohl Menge als auch die Kasseler Menge erhöht werden.

Die Zwiebel wurde fein gewürfelt und in 1 EL Olivenöl angedünstet. Dann kam der Wirsingkohl dazu, wurde kurz angeschwitzt und dann mit 3 EL Wasser aufgegossen und 2 Minuten dünsten lassen. Das Wasser soll dabei verdampfen. Dadurch wird die schöne grüne Farbe des Wirsingkohl erhalten. Nun den Wirsingkohl mit Mehl bestäuben, kräftig umrühren und mit Salz, Zucker und Pfeffer würzen. Wir von [www.kochbaeren.de](http://www.kochbaeren.de) haben jetzt mit Kalbsfond und Sahne aufgegossen. Man könnte auch Geflügelbrühe oder Gemüsebrühe verwenden. In einer anderen Pfanne den in Würfel geschnittenen Kasseler in Olivenöl anbraten und zum Schluss etwas Butter zugeben. Den Inhalt der Pfanne in die Wirsingkohl-Pfanne geben. Alles aufkochen lassen und mit scharfem groben Senf abschmecken. Zum Schluss die halbierten Kirschtomaten zugeben und diese noch heiß werden lassen.

Nebenher aus den am Vortag gekochten Kartoffeln Röstkartoffeln braten. Wir von [www.kochbaeren.de](http://www.kochbaeren.de) verwenden dafür gerne Bamberger Hörnle, da sich diese (siehe Bild) in schöne kleine Scheiben schneiden lassen.

Guten Appetit wünschen die Aalener Kochbären.

© [WWW.KOCHBAEREN.DE](http://WWW.KOCHBAEREN.DE)