

Rezept

Überbackener Wirsing mit Pilzen

Ein Rezept von Überbackener Wirsing mit Pilzen, am 28.06.2026

Zutaten

Salz	1 kleiner Wirsing (ca. 500 g)
2 kleine Zwiebeln	3 EL Öl
200 g stückige Tomaten (Dose)	50 ml Gemüsebrühe (Instant)
Pfeffer	1 Prise Zucker
200 g Champignons	10 g getrocknete in Öl eingelegte Tomaten
5 EL trockener Weißwein	100 g Sahne
½ TL getrockneter Majoran	100 g mittelalter Gouda
1 EL Sonnenblumenkerne	Butter für die Form
Auflaufform (ca. 30 x 20 cm)	

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 2 Personen | **Schwierigkeitsgrad** mittel | **Zeit** Zubereitung: 30 bis 60 min Dauer: 60 bis 90 min | **Pro Portion** Ca. 625 kcal

Zubereitung

1. Reichlich Wasser aufkochen und salzen. Inzwischen den Wirsing waschen und äußere Blätter entfernen. Den Kopf halbieren und in schmale Spalten schneiden, dabei den Strunk nur wenig entfernen, sodass die Spalten noch zusammenhalten.
2. Wirsingspalten ins kochende Salzwasser geben und darin 5 - 7 Min. kochen (blanchieren; siehe Info). Dann mit einer Schaumkelle herausnehmen, kalt abschrecken und in einem Sieb abtropfen lassen.
3. Inzwischen den Backofen auf 200° vorheizen. 1 Zwiebel schälen und würfeln. 1 EL Öl in einem Topf erhitzen, Zwiebelwürfel darin andünsten, bis sie glasig-hellgelb aussehen. Stückige Tomaten und Brühe dazugeben, aufkochen und zugedeckt bei schwacher Hitze ca. 10 Min. garen. Dann die Sauce mit dem Pürierstab fein pürieren, mit Salz, Pfeffer und Zucker würzen.
4. Inzwischen die Champignons putzen, abreiben und in Scheiben schneiden. Die übrige Zwiebel schälen und fein würfeln. Getrocknete Tomaten abtropfen lassen und in feine Streifen schneiden. Das übrige Öl (2 EL) in einer Pfanne erhitzen, Pilze darin rundherum bei starker bis mittlerer Hitze in ca. 3 Min. hellbraun anbraten. Zwiebelwürfel ca. 1 Min. mit-braten. Wein und Sahne dazugießen. Getrocknete Tomaten und Majoran dazugeben. Alles salzen und pfeffern.
5. Den Käse fein reiben. Die Auflaufform einfetten. Die Tomatensauce hineingießen und die Wirsingspalten hineinlegen. Die Pilzmischung über dem Wirsing verteilen, mit dem geriebenem Käse be-streuen und mit den Sonnenblumenkernen bestreuen. Alles im heißen Ofen (Mitte) in ca. 20 Min. goldbraun überbacken.