

Wirsingpastete

www.fitdurchsleben.com

Zutaten für 5 Personen:

- 350 g Wirsing
- 500 ml Wirsingwasser
- 150 g Polentagrieß, fein
Salz, Muskat, Pfeffer aus der Mühle
- 1 ST Knoblauchzehen, fein gehackt
- 2 ST Eier
- 50 g Bergkäse, gerieben
- 2 EL Kräuter gemischt, gehackt
- 50 g Butter
- 50 g Bergkäse, gerieben

Rehrücken- oder Kastenform

Herstellung:

1. Wirsing rings um den Strunk mit einem spitzen Messer einschneiden.
2. Blätter soweit als möglich ablösen, in Salzwasser kurz blanchieren, herausnehmen und abtropfen lassen.
3. Restlichen Kohlkopf im gleichen Wasser kochen, bis sich die Blätter lösen lassen. Dicke Rippen der Blätter eventuell flachschneiden.
4. Polenta in 500 ml des kochendem Wirsingfond mit dem Schneebesen einrühren, mit Knoblauch, Salz, Pfeffer und Muskat würzen und auf kleinster Flamme solange rühren, bis die Masse einzudicken beginnt.
5. Eier, Bergkäse und Kräuter unterziehen, Backform ausfetten, Boden mit Wirsingblätter auslegen, die Blätter etwas salzen und pfeffern, einen Teil der Polentamasse gleichmäßig darauf verteilen und so fortfahren bis die Polenta und die Wirsingblätter aufgebraucht sind.
6. Mit Wirsingblätter die Pastete abschließen, mit Butterflocken belegen, bei 200 °C 20 Minuten backen, nach 15 Minute mit dem geriebenen Käse bestreuen und die restlichen 5 Minuten bei 250 °C gratinieren.

