

Überbackener Wirsing-Auflauf als Sattmacher

400 g Tatar	in einer Pfanne anbraten mit
Pfeffer, Salz, geräuchertem Paprikapulver würzen	und in eine mit
1 TL Olivenöl	ausgefettete Auflaufform geben, darauf
3 Zwiebel	hobeln
75 g magerer, roher Schinken	würfeln und darauf verteilen
800 g mehligte Kartoffeln	in Scheiben schneiden und ebenfalls darauf verteilen und mit Pfeffer und Salz würzen
1 ganzer Wirsing ca. 1kg	hobeln und in einem Sieb mit kochendem Wasser übergießen, damit er etwas zusammen fällt mit
200g Kochkäse max. 10% Fett	vermischen und als oberste Schicht auf den Auflauf geben
Im Backofen bei 180°C ca. 40 Minuten backen	
Guten Appetit	4 Portionen
Energiewert	1800 Kcal gesamt
nach WeightWatchers	33 ProPoints gesamt
WeightWatchers-Fitformel	Kohlehydrate, Eiweiß, Gemüse, Milchprodukte
geeignet zum	Sofort oder später genießen, lässt sich gut aufwärmen

Viel Spass beim Nachkochen.

