

Wirsing-Gemüse

Für 4 Personen

Variante 1 (J. Lafer)

1 Kopf Wirsing
3 Tomaten, gehäutet
1 Schalotte
1 EL Butterschmalz
1 EL Räucherspeck
Salz
Pfeffer, schwarz
Muskatnuss

Wirsing waschen und putzen. Blätter in kochendem Wasser blanchieren und mit kaltem Wasser abschrecken. Die Blätter grob zerkleinern.

Tomaten überbrühen, enthäuten, entkernen und ohne Stielansätze würfeln. Schalotte schälen und Würfeln.

Schmalz erhitzen. Schalotten und Speck darin anbraten Wirsing zufügen. Mit Salz, Pfeffer und Muskat würzen, evtl. noch einige Minuten dünsten.

Man kann statt Butterschmalz Butter oder Rapsöl nehmen und etwas Gemüsebrühe (Instant) und Sahne hinzufügen

Variante 2 (Karin)

800 g Wirsing
2 EL Rauchfleisch, gewürfelt
1 rote Zwiebel, gewürfelt
2 Tomaten

Wirsing in grobe Stücke (ca. 4 x 4 cm) schneiden und in Salzwasser ca. 4-6 Min. garen, danach kalt abschrecken.

Tomaten häuten und würfeln.

Alles in etwas Öl und Butter erhitzen, Dürrfleischwürfel und Zwiebel andünsten,

Wirsing zugeben mit etwas Sahne ablöschen, Tomate zugeben

Variante 3 (Karin)

800 g Wirsing
4 EL Rapsöl
1 Zwiebel, gewürfelt
100 ml Kochwasser & etw.
Gemüsebrühwürfel
150 g Crème Légère
2 TL Senf, mittelscharf
Petersilie

Wirsing in grobe Stücke (ca. 4 x 4 cm) schneiden und in Salzwasser ca. 4-6 Min. garen, danach kalt abschrecken.

Öl erhitzen, Zwiebelwürfelchen anbraten,

Wirsing zugeben Crème légère und Senf untermischen, Tomatenwürfel und Petersilie zugeben.

Man kann einen Teil des Wirsings durch Kohlrabi ersetzen. Dazu schneidet man den Kohlrabi in dünne Scheiben und kocht diese zuerst ca. 3-4 Minuten und gibt anschließend den Wirsing zu.

Passt zu gebratenem Kassler, Frikadellen, Lachs oder Seelachs.