



Wirsing

Verwendung:



Kochen
Dünsten



Braten
Schmoren



Backen
Überbacken



Rohkost
Salat

Wirsing wächst zu einem lockeren Kopf von hell- bis dunkelgrünen, gekräuselten Blättern. Der Kohl lässt sich dünsten (Gemüsebeilage) und braten (Kohlrouladen). Fein geschnitten ist er auch ein schmackhafter Salat.

Passt auch zu:



Kartoffeln
Kartoffelpüree



Nudeln



Champignons



Käse,
z. B. Wirsinggratin



Fleisch, Würstchen



Kühlen
Gefrieren

Lagerung:

Je nach Frischezustand **ein paar Tage** im Gemüsefach des Kühlschranks.



Tipp:

Frühwirsing (Mai bis August) ist zart und eignet sich besonders als Rohkost / Salat. Der **Herbst-** bzw. **Dauerwirsing** (ab September) wird gern für Suppen und Eintöpfe verwendet.



Wirsing Eintopf (mit Kartoffeln und Hackfleisch)

2 kleine Zwiebeln
½ mittelgroßer Wirsing
350 Gramm Kartoffeln
2 Esslöffel Pflanzenöl
200 Gramm Rindergehacktes

½ Liter Gemüsebrühe
(Instant-Gemüsebrühe nach
Vorgabe in Wasser auflösen)
100 Gramm Schmand oder
Saure Sahne
Salz, Pfeffer, Muskatnuss



Zubereitungszeit:
circa **50 Minuten**



1.

Zwiebel schälen, halbieren und fein würfeln.



2.

Vom **Wirsing** die äußeren, harten Blätter entfernen, vierteln, den Strunk herausschneiden und waschen. Die Viertel nochmal halbieren und in feine Streifen schneiden.



3.

Die **Kartoffeln** schälen, waschen und in Stücke so groß wie Spielwürfel schneiden.



4.

Pflanzenöl in einem großen Topf erhitzen. Das **Hackfleisch** zugeben und anbraten, bis es grau und krümelig ist. **Zwiebeln** zufügen und glasig werden lassen. Dann den **Wirsing** hineingeben und gut unterrühren. **Kartoffeln**, **Gemüsebrühe** sowie **Salz** dazugeben und alles aufkochen. Bei mittlerer Temperatur **circa 15 bis 20 Minuten** garen.



5.

Schmand oder **Sahne** zufügen und den Eintopf mit **Salz**, **Pfeffer** und **Muskatnuss** abschmecken.