



# 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



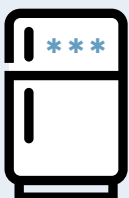
Champignons



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**



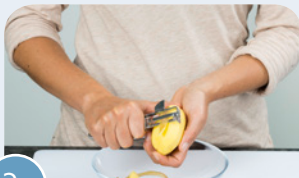
1.

**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.