

Wirsing

Für deftige Sommer-
und Wintergerichte



© Foto: gandolf/
stock.adobe.com

Als Eintopf



Mit Spätzle oder Nudeln



Als Rouladen



Im Risotto



© Fotos v. l. n. r.: lldi/stock.adobe.com;
Oskar/stock.adobe.com; lldi/
stock.adobe.com; Dagmar von Cramm

E Einkaufen

- Frischer Wirsing hat knackige äußere Blätter und raschelt leicht beim Schütteln.
- Deutschen Frühwirsing gibt es von Mai bis September. Er ist zarter als Winterwirsing.
- Winterwirsing folgt ab September. Er ist herzhafter und hat härtere Blätter.

L Lagern

- Wirsing hält sich in einem kühlen Raum oder im Gemüsefach des Kühlschranks bis zu 3 Wochen.

Z Zubereiten

- Waschen Sie Wirsing gründlich, weil manchmal Erde zwischen den Blättern steckt.
- Wirsing schmeckt im Eintopf, als Gemüsebeilage und mit Nudeln oder Reis.
- Sie können die äußeren Blätter füllen und zu Rouladen oder Päckchen verarbeiten.
- Frühwirsing schmeckt auch roh als Salat.

S Saison

Wirsing gibt es von Mai bis Februar reichlich aus Deutschland und das ganze Jahr als Importware.

N Nachhaltigkeit

Im Winter ist heimischer Wirsing eine gute Alternative zu Gemüse aus fernen Ländern.

R

Rezept

Wirsing-Eintopf

Zutaten (für 4 Portionen):

- 1 mittelgroßer Wirsing
- 1 Zwiebel
- 8 bis 9 Kartoffeln (etwa 700 g, festkochend oder vorwiegend festkochend)
- 4 EL Rapsöl
- 400 g Hackfleisch (Rind oder halb Rind, halb Schwein)
- 1 l Gemüsebrühe (nach Anleitung auf der Packung zubereiten)
- 1 Becher Schmand oder Saure Sahne
- Salz, Pfeffer, Muskatnuss

Zubereitungszeit: etwa 30 Minuten

K

Tipp

Frühwirsing ist eine beliebte Zutat für grüne Smoothies.



- Die äußeren harten Blätter vom Wirsing entfernen.



- Den Wirsing gründlich waschen.



- Den Kohl in Viertel schneiden und den Strunk ausschneiden.
- Die Zwiebel schälen und in Würfel schneiden.
- Die Kartoffeln waschen, schälen und in Würfel schneiden.



- Das Öl in einem großen Topf erhitzen.
- Das Hackfleisch unter Rühren darin anbraten, bis es grau und krümelig ist.
- Die Zwiebeln dazugeben und kurz mitbraten.



- Den Wirsing dazugeben und gut vermischen.
- Die Kartoffeln dazugeben.
- Die heiße Gemüsebrühe dazugeben.
- Zum Kochen bringen und bei mittlerer Hitze 15 bis 20 Minuten kochen, bis die Kartoffeln gar sind.



- Schmand oder Saure Sahne dazugeben.
- Mit Salz, Pfeffer und Muskatnuss abschmecken.

Fotos: Arnout van Son, © BLE

V

Variation

Geben Sie statt Kartoffeln etwa 8 Minuten vor Ende der Kochzeit 300 g Nudeln dazu.