

12 Möglichkeiten, Wirsing zuzubereiten

ROH

Mit Frühlingszwiebel, Babyspinat, Senf und Vinaigrette

Wirsing in dünne Streifen schneiden. Mit fein geschnittenen Frühlingszwiebeln und Spinat in einer Schüssel vermengen. Für die Vinaigrette 1 Teil Dijonsenf, 1 Teil Essig, 3 Teile Olivenöl, Salz und Pfeffer verquirlen und unterheben.

KOCHEN

Mit roter Zwiebel, Apfel und Vinaigrette

Wirsing in Streifen schneiden und in Salzwasser in einem Topf kurz aufkochen. In kaltem Wasser abschrecken und abtropfen lassen. Mit fein geschnittenen roten Zwiebeln und fein gehacktem Apfel in eine Schüssel geben. Für die Vinaigrette 1 Teil Apfelessig, 3 Teile Olivenöl, Salz und Pfeffer verquirlen und unterheben.

In Suppen und Eintöpfen

In Streifen geschnittener Wirsing macht Suppen und Eintöpfe nahrhafter.

Mit Zwiebel, Sahne und Preiselbeeren

Wirsing in Streifen schneiden. In Butter mit Zwiebelringen anbraten, bis Wirsing und Zwiebel weich sind. Einen guten Schuss Sahne zufügen und etwa 5 Minuten köcheln lassen. Mit Salz und Pfeffer würzen. Zum Schluss den Preiselbeerkompott unterrühren. Passt zu Rinderfrikadellen und Schweinefleisch.

Mit Zwiebel, Knoblauch, Weißwein, Brühe und Zitrone

Wirsing in feine Streifen schneiden. In Butter mit fein geschnittener Zwiebel und Knoblauch in einem Topf anbraten, bis Wirsing und Zwiebel weich sind. Einen kräftigen Schuss Wein einrühren und mit Brühe (siehe Seite 181) oder Wasser aufgießen. Zugedeckt 5 Minuten köcheln lassen, bis der Kohl weich ist. Mit abgeriebener Zitronenschale, Salz und Pfeffer würzen. Kohl und Brühe passt zu Fisch oder Huhn.

Mit Zwiebel, Sahne, Apfel und Haselnüssen

Wirsing in Streifen schneiden. In Butter zusammen mit Zwiebelringen in einem Topf anbraten, bis Wirsing und Zwiebel weich sind. Sahne zufügen, bis der Boden knapp bedeckt ist und einige Minuten köcheln lassen. Apfelspalten zufügen. Mit Salz und Pfeffer würzen und mit gehackten Haselnusskernen bestreuen.

IN DER PFANNE BRATEN

Mit Lauch, Knoblauch, Pilzen, Schweinebauch und Petersilie

Wirsingstreifen mit Butter, Lauchringen und Knoblauch bei schwacher Hitze anbraten. Beiseitelegen. Pilze und gewürfelten Schweinebauch in der Pfanne anbraten. Den Kohl unterheben. Salzen, pfeffern. Mit Petersilie bestreuen.

Mit Zwiebel, Sahne, Apfel und Senf

Wirsing in Streifen schneiden. In Olivenöl und Butter mit gehackter Zwiebel anbraten, bis Wirsing und Zwiebel weich sind. Sahne zufügen und einköcheln lassen. Apfelwürfel unterheben und mit Dijonsenf, Salz und Pfeffer würzen.

Mit Zwiebel, Knoblauch, Crème fraîche und Parmesan

Wirsing in Streifen schneiden. In Olivenöl mit gehackter Zwiebel und Knoblauch anbraten, bis sie weich sind. Mit Crème fraîche verrühren und unter Pasta heben. Mit Salz und Pfeffer würzen und mit geriebenem Parmesan bestreuen.

Im Wok

Wirsing eignet sich hervorragend zum Woken.

IM OFEN BACKEN

In Kohlauflauf oder in Kohlrouladen

Den Weißkohl in Kohlauflauf oder Kohlrouladen durch Wirsing ersetzen.

Mit Weißwein, Brühe und Thymian

Wirsing in Spalten schneiden. In eine ofenfeste Form legen und salzen und pfeffern. Zu gleichen Teilen Wein und Brühe (siehe Seite 181) aufgießen, bis der Boden bedeckt ist. Mit Butterflocken belegen und mit Thymian bestreuen. Im Ofen bei 175 °C 25 Minuten backen.

Wirsing mit Lauch, Knoblauch, Pilzen, Schweinebauch und Petersilie. >

