

Wirsingparade

- 1 ganzer Wirsing
- 1 Essl. Kräuterbutter oder Öl
- 1 kleine Zwiebel oder eine kleine Stange Lauch (klein schneiden)

Zubereitung:

Den Wirsing zerteilen, dabei Strunk und dicke Rippen entfernen. Kräuterbutter oder Öl in einem Topf erhitzen und Zwiebel bzw. Lauch darin anbraten.

Anschließend Wirsing dazugeben und mit anbraten. Mit einem viertel Liter Wasser oder Gemüsebrühe ablöschen, leicht köcheln lassen. Nach 5 Minuten den Herd zurückschalten. Wenn der Wirsing nach ca. 10 Minuten gar ist, hat man verschiedene Möglichkeiten:

1. Mit Salz, Pfeffer und Sojasauce abschmecken.
2. Geriebener Käse, Salz und Pfeffer zugeben.
3. Mehl mit Milch glatt anrühren, mit Salz und Pfeffer und Muskat abschmecken und das ganze mit dem Wirsing nochmals aufkochen.
4. Mit anderen gekochten Gemüse oder Kartoffeln in Würfel mischen und gehackte Petersilie zugeben.
5. Den abgekochten Wirsing mit Pfannkuchenteig mischen und in heißem Öl ausbacken.

Weitere Rezepte finden Sie auf unserer Internetseite www.humberg-hof.de