

02. November 2023

Liebe Kundinnen und Kunden,

in der vorletzten Kiste für dieses Saison erwarten euch Staudensellerie, Wirsing, Weißkohl, Möhren, Zwiebeln, Geringelte Bete und Grüne Paprika.

Rezeptideen

Wirsingrolle

1 Wirsingkopf, 250 g gemischtes Hackfleisch, 1 Zwiebel (fein gehackt), 2 Knoblauchzehen (gehackt), 1 Tasse Reis, 1 Dose gehackte Tomaten, 1 TL Paprikapulver, Salz und Pfeffer nach Geschmack, 2 EL Olivenöl, 500 ml Gemüsebrühe, 200 ml Sahne

Zunächst die äußeren Blätter des Wirsingkopfes entfernen und den harten Strunk ausschneiden. Die Blätter in einem großen Topf mit kochendem Salzwasser etwa 2-3 Minuten blanchieren, bis sie weich sind. Anschließend in eiskaltem Wasser abschrecken und abtropfen lassen.

In einer Pfanne das Olivenöl erhitzen und Zwiebel und Knoblauch darin bei mittlerer Hitze glasig dünsten, Das Hackfleisch hinzufügen und anbraten, bis es braun ist. Den Reis hinzufügen und kurz anrösten. Dann das Paprikapulver, Salz und Pfeffer einrühren. Die gehackten Tomaten dazugeben und die Mischung kurz köcheln lassen, bis sie etwas eindickt.

Nun jeweils ein Wirsingblatt flach auf eine Arbeitsfläche legen und mit einer kleinen Menge der Hackfleisch-Reis-Mischung füllen. Anschließend das Blatt einrollen, um die Füllung zu umschließen und mit einem Zahnstochern fixieren.

In einem großen Topf die Gemüsebrühe erhitzen und die Wirsingrollen vorsichtig in den Topf legen, sodass sie gut bedeckt sind. Wirsingrollen bei schwacher Hitze etwa 20-25 Minuten köcheln lassen, bis der Wirsing weich ist und die Füllung gegart.

In einer separaten Pfanne die Sahne erhitzen und leicht eindicken lassen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Zum Servieren, die Wirsingrollen auf Teller legen und mit der Sahnesauce übergießen. Dazu schmecken Reis, Kartoffeln oder Brot.

Wirsing-Kartoffelpfanne mit Pilzen

800 g Wirsing, 250 g Champignons, 6 große gekochte Kartoffeln, 1 große Zwiebel, 1 Knoblauchzehe, 1 kleines Stück Ingwer, 1-2 TL Erdnussbutter, 2 EL Sahne, Currypulver, Salz und Pfeffer, Kreuzkümmel

Ingwer, Zwiebel und Knoblauch würfeln und anbraten.

Den Wirsing in Streifen und die Pilze in Scheiben schneiden und beides kurz mitbraten. 1/2 TL Currypulver hinzugeben.

Die gekochten, in Scheiben geschnittenen Kartoffeln hinzugeben und das Ganze ca. 10 Min. schmoren lassen.

Erdnussbutter mit der Sahne verquirlen und ca. 1/2 TL Kreuzkümmel unterrühren und mit Pfeffer und Salz abschmecken.