

# Wirsing

## Index

|                  |     |                   |     |
|------------------|-----|-------------------|-----|
| Ente .....       | 107 | Pute .....        | 133 |
| Fisch .....      | 81  | Rind .....        | 165 |
| Fleisch.....     | 104 | Schinken.....     | 189 |
| Gans .....       | 115 | Schwein .....     | 176 |
| Hack .....       | 137 | Speck .....       | 197 |
| Hahn & Huhn..... | 118 | Vegetarisch ..... | 7   |
| Lamm.....        | 161 | Wirsing .....     | 1   |
| PS.....          | 213 | Wurst .....       | 205 |

## Inhaltsverzeichnis

|   |    |
|---|----|
| Wirsing .....   | 1  |
| Index .....   | 1  |
| Inhaltsverzeichnis .....                                  | 1  |
| Vegetarisch .....   | 7  |
| Bubble and Squeck GF.....                                 | 7  |
| Bulgur, Wirsingbällchen auf Paprikasauce mit Bulgur ..... | 7  |
| Chignon Linsen Festtagsuppe GF .....                      | 9  |
| Curry aus Wintergemüse und Erdnüssen GF .....             | 9  |
| Curryreis mit Wirsing (Wok ) GF .....                     | 10 |
| Festtagsuppe GF.....                                      | 11 |
| Gebackener Wirsing aus Jugoslawien 2 Ei .....             | 12 |
| Gemüse Brotörtchen 2 Ei .....                             | 12 |
| Gemüse-Kartoffel-Puffer DIA 2 Ei.....                     | 13 |
| Gemüse-Wok GF.....  | 14 |
| Gemüsebratling I 1 - 2 Ei.....                            | 15 |
| Gemüse Eintopf mit Gnocchi.....                           | 15 |
| Gemüse Eintopf mit Nudeln.....                            | 16 |
| Gemüsepfanne mit Kombu - Algen und Reis, Vegan .....      | 16 |
| Gemüsesuppe GF.....                                       | 17 |
| Gemüsesuppe italienisch: Minestrone DIA .....             | 18 |
| Gemüsesuppe mit Tofu GF .....                             | 18 |
| Gemüsetopf .....  | 19 |
| Gerstenfüllung im Krautwickel 2 Ei .....                  | 20 |
| Gratinierte Hirsepfannkuchen 2 Ei .....                   | 21 |
| Gratinierte Wirsingbällchen .....                         | 22 |
| Grünkernwirsing mit Pellkartoffeln .....                  | 23 |
| Haselnussspätzle mit Wirsing 2 Ei .....                   | 23 |

|   |    |
|---|----|
| Hirse Kresse Risotto GF .....                             | 24 |
| Hirsepfannkuchen mit Wirsing 2 Ei GF .....                | 25 |
| Kartoffel- Gemüse-Puffer 2 Ei .....                       | 26 |
| Kartoffeln und Wirsingkohl mit Milch GF .....             | 27 |
| Käseknödel im Wirsingblatt mit Kresse 2 Ei .....          | 28 |
| Kefirbrot mit Käsefüllung 1 Ei + 1 Eigelb .....           | 29 |
| Kichererbsenplätzchen 1 Ei GF .....                       | 30 |
| Tipp: .....   | 30 |
| La Soupe Corse .....                                      | 31 |
| Lasagne mit Wirsingfüllung 1- 2 Ei .....                  | 31 |
| Linsensprossen Salat GF .....                             | 33 |
| magische Gemüsesuppe GF DIA .....                         | 34 |
| Nudel Wirsingsuppe .....                                  | 35 |
| Nudeln in Pilz Wirsing Sauce .....                        | 36 |
| Pastinakenbratlinge mit Wirsingpüree 2 Ei .....           | 37 |
| Penne mit Wirsing und Steinpilzen .....                   | 38 |
| Pizzocheri Della Valtellina .....                         | 39 |
| Quinoa mit Wirsing und Safransauce GF .....               | 39 |
| Reis Wirsing Suppe GF .....                               | 41 |
| Ribollita - ein bäuerliches Gericht aus der Toskana ..... | 41 |
| Steckrübengratin mit Nuss-Käse-Kruste GF .....            | 42 |
| Süß-saures Gemüse in Wirsingcrêpes GF .....               | 43 |
| Terrine im Wirsingrock 1 Eigelb DIA .....                 | 44 |
| Trüffel in Wirsing GF .....                               | 45 |
| Trüffelter Wirsing GF .....                               | 46 |
| vegetarischer italienischer Auflauf .....                 | 46 |
| Venezianische Hirse- Risottopfanne GF DIA .....           | 47 |
| Weizen Gemüse Risotto DIA .....                           | 48 |
| Wirsing GF .....  | 49 |
| Wirsing - Käsesauce zu Spaghetti .....                    | 50 |
| Wirsing - Orangen - Frischkost GF .....                   | 50 |
| Wirsing - Quiche 3 Ei .....                               | 51 |
| Wirsing - Strudel 1 Eigelb .....                          | 52 |
| Wirsing Apfelsaft GF .....                                | 52 |
| Wirsing Frischkost GF .....                               | 53 |
| Wirsing Häppchen GF .....                                 | 54 |
| Wirsing in Kokosmilch GF .....                            | 55 |
| Wirsing in Senfrahm GF .....                              | 55 |
| Wirsing Karotten Auflauf 6 Ei GF .....                    | 56 |
| Wirsing Kartoffel Gratin .....                            | 57 |
| Wirsing Käse Eintopf GF .....                             | 58 |
| Wirsing Käsesuppe .....                                   | 59 |
| Wirsing Kürbis Salat GF .....                             | 59 |
| Wirsing mit Safran und Reis GF .....                      | 60 |
| Wirsing Möhren Gemüse GF DIA .....                        | 61 |
| Wirsing Möhrentopf mit Sprossen GF .....                  | 61 |
| Wirsing Orangen Frischkost GF .....                       | 62 |
| Wirsing Pilz Gemüse GF .....                              | 63 |

|                                      |                 |     |     |
|--------------------------------------|-----------------|-----|-----|
| Wirsing Rouladen mit Tofu            | 1 Eigelb        | GF  | 64  |
| Wirsingauflauf mit Reis + Pilzen     | 2 Ei            | GF  | 65  |
| Wirsing Eintopf mit Pesto            |                 | GF  | 66  |
| Wirsingfrischkost 'fruchtig'         |                 | GF  | 67  |
| Wirsinggemüse mit Blätterteighaube   | 1 Eigelb        |     | 68  |
| Wirsinggemüse mit Sonnenblumenkernen |                 | GF  | 68  |
| Wirsingkohl, geschmorter             |                 | GF  | 69  |
| Wirsingpfannkuchen                   | 5 Ei            |     | 70  |
| Wirsingröllchen mit Gemüsefüllung    | 2 Ei            | GF  | 71  |
| und Kartoffelgratin                  |                 |     | 71  |
| Wirsingrolle auf Kapernsoße          | 2 Ei            |     | 72  |
| Wirsingrouladen mit Grünkernfüllung  |                 |     | 74  |
| Wirsingrouladen mit Käsesoße         | 2 Ei            | GF  | 75  |
| Wirsingrouladen mit Tomatensauce     |                 | GF  | 76  |
| Wirsingsalat                         |                 | GF  | 77  |
| Wirsingsuppe                         | 1 Ei            |     | 78  |
| Wirsingsuppe mit Currysahne          |                 | GF  | 79  |
| Wirsingtopf grün/weiß                |                 | GF  | 80  |
| Zitronenorange Kohlsuppe             |                 | GF  | 80  |
| Fisch                                |                 |     | 81  |
| Andalusischer Nudeltopf              |                 |     | 81  |
| Dorado auf buntem Gemüsebett         |                 | DIA | 82  |
| Fischfilet im Wirsingblatt           |                 | GF  | 83  |
| Fischstrudel mit Gemüse              | 1 Ei            | DIA | 84  |
| Fischterriner                        | 1 Eiweiß        | GF  | 86  |
| Flussbarsch mit Chicoree             |                 | GF  | 87  |
| Gespickter Zander in Rieslingsauce   |                 | GF  | 88  |
| mit drei Sorten Kohl/Fleisch         |                 |     | 88  |
| Hähnchenroulade mit Riesengarnelen   |                 | GF  | 90  |
| Kabeljau, Fischauflauf- Speck        |                 | GF  | 90  |
| Lachs auf Meerrettichwirsing         |                 | GF  | 91  |
| mit kleinen Kartoffeln               |                 |     | 91  |
| Lachs Wirsing Gratin                 |                 | GF  | 92  |
| Lachsfilet auf Rahm - Wirsing        |                 | GF  | 92  |
| Lachsforellen in Wirsing             |                 | GF  | 93  |
| Lotte auf Curry - Wirsing            |                 | GF  | 94  |
| Rotbarsch auf Sahnewirsing           |                 | GF  | 95  |
| Rotbarsch, Andalusischer Nudeltopf   |                 | GF  | 95  |
| Rotbarsch, Fisch im Kohlblatt        |                 | GF  | 96  |
| Rotbarschfilet im Wirsingmantel      |                 | GF  | 97  |
| Schollenröllchen, gefüllte           |                 | GF  | 97  |
| Victoriabarsch mit Pesto - Wirsing   |                 | GF  | 99  |
| Wirsingröllchen mit Fischfüllung     | 1 Ei            |     | 99  |
| Zander gespickt in                   |                 |     | 100 |
| Zander im Wirsingmantel              | 1 Ei            |     | 102 |
| Zanderfilets                         | 1 Ei + 3 Eigelb | GF  | 103 |
| Fleisch                              |                 |     | 104 |
| Medaillons vom Rehrücken             |                 | GF  | 104 |

|   |                 |     |
|---|-----------------|-----|
| Rotweinkaninchen                                    | GF              | 105 |
| Würziger Bierhase                                   |                 | 106 |
| Ente  |                 | 107 |
| Entenbrust mit Apfelwirsing                         |                 | 107 |
| Entenbrust, Wirsing- Risotto                        |                 | 108 |
| Entenbrüstchen in Wirsing                           | 1 Ei            | 109 |
| Entenkeule mit Aprikosensauce und Kastanien-Wirsing |                 | 110 |
| Entenkeule mit roten Weinbergpfirsichen             | GF              | 111 |
| Glasierte Ente mit Pfirsich-Wirsing-Füllung         |                 | 112 |
| Lasagne von Entenbrust                              |                 | 113 |
| Gans  |                 | 115 |
| Gänsebraten mit Wirsing                             |                 | 115 |
| Gänsebraten mit Füllung                             | 1 Ei DIA        | 116 |
| Hahn & Huhn   |                 | 118 |
| Bouillon und Frikassee                              |                 | 118 |
| Crepenette vom Maishähnchen                         | 1 Ei + 1 Eigelb | 118 |
| Geflügelsuppe a la Ujhazy                           |                 | 120 |
| Geschmortes Hähnchen mit jungem Wirsing             |                 | 121 |
| Hahn, geschmorte Wirsingbällchen                    | 1 Ei            | 122 |
| Hähnchen mit jungem Wirsing                         |                 | 123 |
| Hähnchenbrustfilets, Tomatenragout                  |                 | 124 |
| Hähnchenkeule in Orangensoße                        |                 | 125 |
| Hähnchenkeulen                                      |                 | 126 |
| Hähnchenkeulen in Aprikosensoße                     |                 | 127 |
| Hähnchenroulade mit Riesengarnelen                  |                 | 128 |
| Huhn Wirsing Kokos Suppe                            |                 | 129 |
| Huhn, Geflügelsuppe a la Ujhazi                     |                 | 129 |
| Hühnerpfanne mit Wirsing                            |                 | 130 |
| Hühnersuppe a la Ujhazi                             |                 | 131 |
| Pouardenbrust in Rotwein-Schalotten-Sauce           |                 | 131 |
| Pute  |                 | 133 |
| Gerollter Putenbraten                               | GF              | 133 |
| Pute-Kohlrouladen auf Tomatensoße                   | 1 Ei            | 133 |
| Puten Wirsing Auflauf mit Curry                     |                 | 135 |
| Putenlasagne Wirsing                                |                 | 135 |
| Putenschnitzel in der Käsekruste                    | 1 Ei            | 136 |
| Hack  |                 | 137 |
| Hackfleisch im Wirsingsäckchen                      | 1 Ei GF         | 137 |
| Hackfleisch Kartoffel Kuchen                        | 2 Ei            | 138 |
| Hackfleisch Kartoffel Pie                           | 2 Ei            | 139 |
| Hackfleisch, Jägerkohl                              | GF              | 139 |
| Hackfleischbällchen auf Wirsing                     | 1 Ei            | 140 |
| Hackfleischring im Wirsingmantel                    | 2 Ei            | 141 |
| Mett Wirsing Braten                                 | 1 Ei            | 142 |
| Auflauf   |                 | 143 |
| Hack, Wirsing Auflauf                               | GF              | 143 |
| Hack, Wirsingwähe                                   |                 | 144 |
| Hackauflauf mit Kartoffelbreihaube                  | GF              | 145 |

|   |     |
|---|-----|
| Hackfleisch , Bauern Auflauf 1 Ei.....              | 146 |
| Hackfleisch Kartoffelaufauf 1 Eigelb GF .....       | 147 |
| Wirsingaufauf 1 Ei.....                             | 148 |
| Wirsingkohl- Kartoffelaufauf 1 Eigelb GF .....      | 149 |
| Rouladen .....                                      | 149 |
| Hack Kohlrouladen 1 Ei.....                         | 149 |
| Hack Wirsing Rolle 1 Ei.....                        | 150 |
| Hack, Wirsingkohlrouladen I.....                    | 151 |
| Hack, Wirsingrouladen GF.....                       | 152 |
| Hackfleisch Gefüllter Wirsing 3 Ei.....             | 152 |
| Hackfleisch, Wirsingrouladen GF.....                | 154 |
| Kohlrouladen 1 Ei GF.....                           | 154 |
| Eintopf.....  | 155 |
| Buletentopf mit Wirsing 2 Ei.....                   | 155 |
| Gemüse-Hack-Topf GF.....                            | 156 |
| Hack, Wirsing Reis Topf.....                        | 157 |
| Hackfleisch im Wirsingeintopf GF.....               | 158 |
| Hackfleisch, Wirsingeintopf I GF.....               | 158 |
| Hackfleisch, Wirsingeintopf III GF.....             | 159 |
| Hackfleisch, Wirsingtopf II GF.....                 | 160 |
| Wirsingeintopf mit Hackbällchen GF.....             | 161 |
| Lamm.....   | 161 |
| Hammelschnittchen auf Wirsing GF.....               | 161 |
| Lamm Gemüse Eintopf GF.....                         | 162 |
| Lamm Wirsing Pfanne GF.....                         | 163 |
| Lamm, Wirsingkrautwickel mit Kartoffeln GF.....     | 163 |
| Lammrücken in Blätterteig mit Wirsing 1 Eigelb..... | 164 |
| Rind .....  | 165 |
| Erntefestsuppe aus Schottland GF.....               | 165 |
| Gebratene Kalbsleber GF.....                        | 166 |
| Hack, Wirsingkohlrouladen GF.....                   | 167 |
| Hackröllchen in Zitronensauce.....                  | 168 |
| Rind, Hochzeitssuppe.....                           | 169 |
| Rind, Riesenroulade, gefüllt GF.....                | 169 |
| Rinderbrust , Wurzelfleisch 2 Eigelb GF.....        | 170 |
| Rinderrouladen GF.....                              | 172 |
| mit Quetschkartoffeln und Sahnwirsingkohl.....      | 172 |
| Rinderrouladen mit Rahmwirsing GF.....              | 173 |
| Rouladen, Bärlauch GF.....                          | 174 |
| Suppenfleisch, Bohneneintopf, GF DIA.....           | 175 |
| Wirsingaufauf mit Hackfleisch 1 Ei GF.....          | 176 |
| Schwein.....  | 176 |
| Gemüse-Gulasch-Topf GF.....                         | 176 |
| Kasseler, Wirsingeintopf mit Pilzen.....            | 177 |
| Kasseler aufauf mit Schwarzwurzel.....              | 178 |
| Kassler Wirsing Torte 3 Ei.....                     | 179 |
| Koteletts, überbacken mit Wirsing.....              | 179 |
| Leber und Gemüse aus dem Wok GF.....                | 180 |

|  |     |
|--|-----|
| Schwein, Erntedank - Topf GF .....                             | 181 |
| Schwein, Krustenbraten GF .....                                | 182 |
| Schwein, Ungarischer Schichtreis GF .....                      | 182 |
| Schwein, Wintertopf in 7 Schritten GF .....                    | 184 |
| Schwein, Wirsingtopf GF .....                                  | 185 |
| Schweinefilet auf Wirsinggemüse 1 Ei GF .....                  | 185 |
| Schweinelende, Chinesische Leber GF.....                       | 186 |
| Schweinerouladen a la Cordon bleu.....                         | 187 |
| Spanferkel im Kürbiskernmantel 5 Ei.....                       | 188 |
| Schinken.....  | 189 |
| Gek. Schinken, Wirsingtorte 1 Ei.....                          | 189 |
| Tipp .....   | 191 |
| Schinken , Exotischer Wirsingsalat DIA.....                    | 191 |
| Schinken Wirsing Lasagne.....                                  | 192 |
| Schinken Wirsing Nudel Eintopf .....                           | 193 |
| Schinken Wirsing-Kartoffel-Pfanne GF .....                     | 193 |
| Schinken, Gefüllte Riesenchampignons 3 Ei.....                 | 194 |
| Schinken, Wirsing Mozzarella - Farfalle.....                   | 195 |
| Schinken, Wirsingauflauf GF .....                              | 195 |
| Schinken, Wirsingnudeln vom Blech .....                        | 196 |
| Speck .....  | 197 |
| Schinkenspeck Lasagne Schnecken .....                          | 197 |
| Schinkenspeck, Farfalle mit Wirsing .....                      | 198 |
| Speck , Wirsingkohl in Schnittlauchsahne 4 Ei + 2 Eigelb ..... | 198 |
| Speck Gemüse Suppe GF .....                                    | 199 |
| Speck Wirsinggemüse traditionelle Art.....                     | 200 |
| Speck, Försterkohl .....                                       | 200 |
| Speck, Kartoffel Wirsingauflauf 2 Ei + 3 Eigelb GF.....        | 201 |
| Speck, Spaghetti mit Sahne Wirsing.....                        | 202 |
| Speck, Überbackener Wirsing .....                              | 202 |
| Speck, Wirsing in Sahnesauce .....                             | 203 |
| Speck, Wirsing Schweizer Art .....                             | 204 |
| Speck, Wirsingauflauf 4 Ei.....                                | 204 |
| Wurst .....  | 205 |
| Bratwurst, Wirsing - Lasagne .....                             | 205 |
| Bratwurst-Torte 4 Ei .....                                     | 206 |
| Bratwurstbällchen in Wirsingsuppe.....                         | 207 |
| Bratwürstchen in Wirsingeintopf .....                          | 207 |
| Cabanossi, Wirsing - Tarte 6 Ei .....                          | 208 |
| Wurst, Kastilischer Kichererbseneintopf.....3 Ei .....         | 209 |
| Knackwurstfüllung in Krautwickel.....                          | 210 |
| Wurst, Kartoffelsuppe mit Wirsing und Chorizo .....            | 211 |
| Wurst, Wirsing - Torte 6 Ei.....                               | 211 |
| Würste , Winzernudeln .....                                    | 212 |
| PS.....  | 213 |

## Vegetarisch

### Bubble and Squeck GF

englischer Name für gebratenes Kartoffelpüree mit Gemüse

Zutaten für 4 Portionen

450 g Kartoffeln, mehlig, in Würfel geschnitten

225 g Wirsing, klein geschnittener

5 EL Öl

2 Stange/n Lauch, kleine (Porree)

1 Zehe/n Knoblauch, zerdrückte

225 g Tofu, geräucherter, in Würfel geschnitten

Salz und Pfeffer

Lauch, geschnitten als Garnitur

### ZUBEREITUNG

Gewürfelte Kartoffeln in einem Topf mit leicht gesalzenen, kochendem Wasser 10 min. weich kochen. Wasser abschütten und die Kartoffeln zerstampfen.

In der Zwischenzeit in einem separaten Topf Kohl in kochendem Wasser 5 min. blanchieren. Gut abschütten und zu den Kartoffeln geben.

Öl in einer Bratpfanne erhitzen. Lauch und Knoblauch dazugeben und 2-3 Minuten leicht anbraten. In die Kartoffel-Kohlmischung einrühren.

Geräucherten Tofu dazugeben und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Bei mittlerer Hitze 10 Minuten braten. Vorsichtig einmal wenden und weitere 5-7 Minuten braten bis die Unterseite knusprig ist. Mit geschnittenen Lauch garnieren.

Schmeckt durch den Tofu als vegetarisches Hauptgericht toll, und als Beilage serviert zu vielen Fleischsorten.

10.7.04 miroferra CK

Ich habe die Mengenangaben Kartoffel zu Wirsing gedreht und das ganze noch mit etwas Muskat und Kümmel gewürzt. Aber vielen Dank für die Idee!

VG Barryfan 18.07.2004 12:02

### Bulgur, Wirsingbällchen auf Paprikasauce mit Bulgur

Für 4 Personen

## Wirsing:

1 kleiner Wirsing  
4 Zwiebeln  
1 Knoblauchzehe  
1-2 EL Olivenöl  
4 Tomaten (eingemacht)  
50 g Pinienkerne  
je 1 Bund Petersilie und Basilikum  
1 TL Thymian  
Salz, Pfeffer, Rohrohrzucker  
400 ml Gemüsebrühe  
300 g Bulgur

## Sauce:

4 Paprikaschoten, rot und gelb  
2 Zwiebeln  
2 EL Olivenöl  
250 ml Gemüsebrühe  
2 EL Balsamico bianco  
Salz, Pfeffer, Chilipulver, Rohrohrzucker  
2 TL Thymian

Große Wirsingblätter (je nach Größe 4 oder 8) waschen und blanchieren. Restlichen Kohl klein schneiden. Zwiebeln, Knoblauch sowie Tomaten würfeln. Pinienkerne trocken rösten. Zwiebeln und Knoblauch in Öl anschwitzen. Kleingeschnittenen Wirsing, Tomaten, Pinienkerne und gehackte Kräuter zugeben. Mit Salz, Pfeffer und etwas Zucker abschmecken. Gegerate Kohlblätter einzeln in Suppenkelle legen, Enden überlappen lassen. Füllung hineindrücken. Roulade schließen, zu einem Ball zusammen drücken und in Auflaufform legen. 100 ml Brühe angießen. Im vorgeheizten Backofen 15-20 Min. bei 180°C schmoren. Restliche Gemüsebrühe aufkochen. Bulgur einstreuen und ausquellen lassen.

## Sauce:

Zwiebeln und Paprika grob würfeln. In getrennten Töpfen Würfel von je 1 Zwiebel in Öl anschwitzen.  
Je 1 TL Thymian und rote bzw. gelbe Paprika zugeben, kurz mitdünsten.  
Je 125 ml Brühe und 1 EL Balsamico hinzufügen.  
Paprika gar kochen.  
Mit Zauberstab pürieren und mit Gewürzen abschmecken.

Zubereitungszeit: ca. 50 Minuten.



(Rezepte aus dem Seminar „Pfiffig vegetarisch kochen“ im Haus am Schüberg vom 19.-20.10.2002, Veranstalter: Umwelthaus am Schüberg, Öko-markt e.V. und Vegetarier-Bund Deutschlands e.V.)

Quelle Naturkost.de

### Chignon Linsen Festtagsuppe GF

Für 4 Personen

Zutaten:

1 Tasse Chignon Linsen

1 Lorbeerblatt

2 Tassen Rotwein

150-250 g (Stein)-Champignons, klein geschnitten

1-2 Zwiebeln (je nach Größe und Geschmack)

Saft einer 1/2 Zitrone

Basilikum, Pfeffer, Salz

1-2 EL Öl

1 Tasse Reis

1-2 Handvoll Weißkohl oder Wirsing oder 1 Chicorée, klein geschnitten

1-2 Möhren (je nach Größe), klein geschnitten

150-250 g Schafskäse

Kräuter der Provence, Pfeffer

Linsen in Rotwein zusammen mit einem Lorbeerblatt in einem kleinen Topf 40 Min. kochen. In einer Pfanne die Zwiebeln in Öl anschwitzen. Champignons dazugeben, anbräunen, mit Zitronensaft, Basilikum, Salz und Pfeffer würzen und vom Herd nehmen.

In einem großen Topf 1 Tasse Reis mit 1-2 Tassen Wasser 15-20 Min. zusammen mit dem Weißkohl und den Möhren aufsetzen. Kochen auf kleiner Flamme. Schafskäse und die Kräuter zerkleinern. Nach Beendigung der Linsekochzeit alles zusammen in den großen Topf geben, ggf. mit Pfeffer würzen. Nicht noch mal aufkochen.

Zubereitungszeit: 50 Minuten

[www.naturkost.de](http://www.naturkost.de)

### Curry aus Wintergemüse und Erdnüssen GF

Zutaten für 4 Portionen

40 g Erdnüsse, ohne braune Häutchen

100 g Zwiebel(n)

300 g Möhre(n)

200 g Knollensellerie

200 g Wirsing

3 EL Öl, (Olivenöl)

1 EL Curry  
100 ml Gemüsebrühe  
150 g Apfel, säuerlich  
50 ml Sahne  
Cayennepfeffer  
Meersalz  
1 TL Zitronensaft  
150 g Reis

## ZUBEREITUNG

Erdnuskerne grob hacken und ohne Fett leicht rösten. Zwiebeln grob würfeln, Möhren und Sellerie in Stifte, Wirsing in feine Streifen schneiden. Zwiebeln in Olivenöl goldbraun braten, Möhren unter Wenden 2 Min. mitbraten. Sellerie zugeben und weitere 2 Min. braten. Curry dazugeben, kurz anrösten und mit der Gemüsebrühe ablöschen. Zugedeckt etwa 3 Min. dünsten. Wirsing hinzugeben und weitere 3 Min. dünsten, bis das Gemüse fast gar geworden ist. Inzwischen den Apfel vierteln und quer in dünne Scheiben schneiden. Apfel, Sahne, Erdnüsse zum Gemüse geben und noch kurz garen. Mit Cayennepfeffer, Meersalz und Zitronensaft abschmecken. Reis kochen und dazu servieren.

5.1.03 Sofi CK

## Curryreis mit Wirsing (Wok ) GF

Zubereitung im Wok

Zutaten für 4 Portionen  
300 g Reis (Langkornreis)  
Salz  
75 g Rosinen  
300 g Wirsing  
1 Zwiebel(n)  
2 Zehe/n Knoblauch  
100 g Walnüsse, gehackt  
1 EL Currypulver  
1 TL Kurkuma  
1 TL Ingwerpulver  
Pfeffer, schwarz  
1 EL Zitronensaft  
250 g Joghurt

## ZUBEREITUNG

Den Reis zubereiten. Rosinen einweichen, Wirsing putzen und in feine Streifen schneiden. Zwiebel und Knoblauch schälen und fein würfeln. Zwei

EL Öl erhitzen, Nüsse in das Öl geben und 1 Minute andünsten. Dann Wirsing 5 Minuten mitbraten und alles auf einen Teller umdeponieren und warm halten.

Restliches Öl erhitzen, Zwiebel und Knoblauch 2 Minuten darin braten. Mit Curry, Kurkuma und Ingwer bestäuben und 1 Minute anschwitzen. Rosinen und Reis dazugeben und 5 Minuten Pfannen rühren. Die Wirsingmischung wieder dazugeben und 3 Minuten erhitzen. Mit Salz, Pfeffer und Zitronensaft würzen und den Joghurt dazu reichen.

17.12.04 Nazke            CK

Hi!

Welche Bedeutung kommt den Waffelröllchen zu? Hab ich da was übersehen?

Gruß, Fibu68.

Alle Zutaten passen gut zusammen bis auf die Waffelröllchen. Sicherlich handelt es sich hierbei um einen Irrtum, und die Röllchen gehören in ein anderes Rezept

Monpticha

Festtagssuppe            GF

Für 4 Personen

Zutaten:

1 Tasse Chignon Linsen

1 Lorbeerblatt

2 Tassen Rotwein

150-250 g (Stein)-Champignons, klein geschnitten

1-2 Zwiebeln (je nach Größe und Geschmack)

Saft einer 1/2 Zitrone

Basilikum, Pfeffer, Salz

1-2 EL Öl

1 Tasse NT- Reis

1-2 Handvoll Weißkohl oder Wirsing oder 1 Chicorée, klein geschnitten

1-2 Möhren (je nach Größe), klein geschnitten

150-250 g Schafskäse

Kräuter der Provence, Pfeffer

Linsen in Rotwein zusammen mit einem Lorbeerblatt in einem kleinen Topf 40 Min. kochen. In einer Pfanne die Zwiebeln in Öl anschwitzen. Champignons dazugeben, anbräunen, mit Zitronensaft, Basilikum, Salz und Pfeffer würzen und vom Herd nehmen.

In einem großen Topf 1 Tasse Reis mit 1-2 Tassen Wasser 15-20 Min. zusammen mit dem Weißkohl und den Möhren aufsetzen. Kochen auf kleiner Flamme. Schafskäse und die Kräuter zerkleinern. Nach Beendigung der Linsekochzeit alles zusammen in den großen Topf geben, ggf. mit Pfeffer würzen. Nicht noch mal aufkochen.

Zubereitungszeit: 50 Minuten

H. Wellhausen, Bad Grund

Quelle Naturkost.de

### Gebackener Wirsing aus Jugoslawien 2 Ei

Zutaten für 4 Portionen

1 kg Wirsing

Salz

2 Ei

Mehl

Semmelbrösel

Öl

### ZUBEREITUNG

Wirsing waschen, im Salzwasser gar kochen, abtropfen lassen. Nach dem Erkalten in Schnitten schneiden, diese in Mehl, Eiern und Semmelbröseln wälzen und in erhitztem Öl backen

18.10.03 Samis

CK

### Gemüse Brottörtchen 2 Ei

5 g Butter.

100 g Vollkornbrösel

70 g Karotten.

70 g Frühlingszwiebeln

70 g Wirsing.

70 g Champignons

1 kleine Zwiebel, gewürfelt

1/2 TL Kokosfett, ungehärtet

2-3 EL Gemüsebrühe oder Wasser

## 2 Eier.

150 ml Milch, 3,5 % Fett

100 g Magerquark

50 g Emmentaler, gerieben

2 EL Petersilie, fein geschnitten

1/4 TL Meersalz.

Prise Pfeffer

Prise Muskat

Kleine Förmchen (Obstboden- oder Tortelettförmchen, ca. 5-8 cm) gut fetten und Vollkornbrösel einfüllen. Gemüse putzen, waschen und in Würfel von 0,5 Zentimeter Seitenlänge schneiden.

Zwiebel schälen, fein würfeln und im Kokosfett andünsten. Gemüsewürfel zugeben, kurz dünsten, mit etwas Gemüsebrühe oder Wasser ablöschen und bissfest garen.

Eier, Milch, Quark und Käse vermischen.

Kräftig mit Gewürzen und Petersilie abschmecken.

Gedünstetes Gemüse auf die Förmchen verteilen und den Vollmilch Eiguss darüber gießen.

Törtchen im vorgeheizten Backofen bei 180 Grad circa 15 Minuten backen.

Zubereitungszeit: ca. 40 Minuten

mit freundlicher Genehmigung des Pala Verlages: ISBN 3-923176-57-0.

Quelle Naturkost.de

## Gemüse-Kartoffel-Puffer DIA 2 Ei

300 g Festkochende Kartoffeln

100 g Weißkohl o. zarter Wirsing/-Zucchini

30 g Weißes Lauchende

2 Eier

Salz + Pfeffer

Sojasauce

Muskat

Evtl. Knoblauch

15 g Mehl

2 El Öl/30 g Butterfett

Dazu

Kräuterquark (selbst herstellen)

Kapern

## Grüne Pfefferkörner Oder Endiviensalat

### Variation

Möhren; geraffelt

Kartoffeln schälen und grob raffeln. Weißkohl oder Wirsing in Streifen oder Zucchini in dünnen Scheiben sowie ein kleines Stück weißes Lauchende in feinen Streifen zu den Kartoffeln mischen. Eier sorgfältig damit vermengen. Würzen mit Salz oder Sojasauce, Muskat und Pfeffer a.d.M. - bei Verwendung von Zucchini je nach Geschmack auch ein wenig gepressten Knoblauch. Zum Schluss das Mehl darüberstäuben, gut durchmischen. 10 Min. ziehen lassen.

Öl oder Butterfett bei mittlerer Hitze Puffer knusprig backen.

Dazu passt Kräuterquark mit Kapern oder grünen Pfefferkörnern oder Endiviensalat.

Variation: Auch eine geraffelte Möhre passt prima in die Puffer.

Pro Person ca. : 685 kcal  
Pro Person ca. : 2868 kJoule  
Eiweiß : 23 Gramm  
Fett : 42 Gramm  
Kohlenhydrate : 54 Gramm

## Gemüse-Wok GF

Zutaten für 4 Portionen:

75 g getrocknete schwarze Pilze,  
200 g Wirsingblätter,  
8 Möhren,  
200 g Zuckerschoten,  
200 g Okraschoten,  
200 g kleine Maiskolben,  
2 Frühlingszwiebeln,  
200 g Shiitake-Pilze,  
10 qcm Kombu (getrockneter Seetang),  
1 Tasse Miso (getrocknete Sojabohnenpaste)  
1 TL gekörnte Gemüsebrühe,  
2 EL Sake,  
1 EL Sojasauce,  
Salz,  
1 EL Sansho (getrockneter Bergpfeffer)

Zubereitung: Getrocknete Pilze einweichen und ausdrücken. Wirsingblätter putzen, waschen, in mundgerechte Stücke schneiden und in kochendem Wasser blanchieren. Möhren putzen, schälen, waschen und in Scheiben schneiden.

Zucker- und Okraschoten putzen und waschen. Maiskölbchen gut abtropfen lassen. Frühlingszwiebeln putzen, waschen und in feine Streifen schneiden. Shiitake-Pilze putzen. Mit einem nassen Tuch eventuell vorhandenen Sand vom Kombu entfernen, in Streifen schneiden und mit einem Liter Wasser im Wok aufsetzen. Bevor das Wasser kocht, Kombu entfernen und Miso, Brühe, Sake und Sojasauce hineingehen. Restliches Gemüse (bis auf Frühlingszwiebeln) darin bissfest kochen, Frühlingszwiebeln und Kombu zufügen und alles mit Salz und Sansho abschmecken.

## Gemüsebratling I 1 - 2 Ei

|                                      |   |
|--------------------------------------|---|
| 500 g Gemüse                         | Weißkohl, Wirsing, Kohlrabi o. Sellerie     |
|                                      | dämpfen + feinhacken o durch die Rohkost-   |
| reibe                                |   |
| 1 Zwiebel +                          |   |
| 10 g Butter +                        |   |
| 1-2 Eier +                           |   |
| 50 g Semmelmehl, Flocken o. Grütze + |   |
| Salz +                               |   |
| geh Kräuter                          | zusammen mischen und zu flache Klöße formen |
| + in                                 |   |
| 40 g Semmelmehl                      | wälzen + in                                 |
| 60-80 g Fett                         | braten                                      |

## Gemüse Eintopf mit Gnocchi

10 Portionen

1 kg Gemüse der Saison (z.B. Wirsing, Sellerie Möhren)  
2 große Gemüsezwiebeln  
1 EK Olivenöl  
2 l Gemüsebrühe  
700 g stückigen Tomaten  
Italienische Kräutermischung  
Salz und Pfeffer  
Tabasco  
500 g frische Gnocchi

Zubereitung:

Gemüse in mundgerechte Stücke oder in Streifen schneiden, die Zwiebeln würfeln. Das Öl im Suppentopf erhitzen und die Zwiebelwürfel darin dünsten. Das Gemüse dazugeben und kurz anrösten. Mit der Brühe ablöschen, die Tomaten dazugeben, umrühren und zum Kochen bringen. Mit den Kräutern, Salz, Pfeffer und Tabasco würzen. Den Eintopf etwa 10 Min sanft kochen lassen, die Gnocchi hinzufügen und 2 Minuten weiter garen.

Zubereitungszeit: 30 Min

Pro Person: ca. 140 kcal, 3 g Fett = 19 %

### Gemüse Eintopf mit Nudeln

Kohlenhydrat-Gericht für 2 Pers.

2 Karotten (150 g)

1 Stück Knollensellerie (50 g)

1 Stück Lauch (50 g)

100 g Chinakohl oder Wirsing

2 EL TK- Maiskörner (40 g)

600 ml Gemüsebrühe (Instand)

1 kleines Lorbeerblatt

1 kleiner Zweig Liebstöckel (Maggikraut)

40 g feine Vollkorn-Suppennudeln weißer Pfeffer, Meersalz

2 EL frische, feingewiegte Petersilie

Karotten würfeln, Lauch längs halbieren, quer in Scheiben schneiden. Chinakohl oder Wirsing in Streifen schneiden, mit dem Mais mischen.

Brühe aufkochen, Lorbeer, Liebstöckel und das Gemüse hinzugeben. Bei halbgeöffnetem Deckel 10 Min. bei schwacher Hitze köcheln lassen.

Die Fadennudeln evtl. grob zerdrücken, in die köchelnden Suppe geben, durchrühren und nach Anweisung 5-7 Min. mit köcheln.

Lorbeerblatt und Liebstöckelzweig herausnehmen.

Eintopf mit Pfeffer und Salz abschmecken, mit Petersilie bestreuen.

Zubereitungszeit: ca. ½ Stunde

Pro Portion: ca. 144 kcal

### Gemüsepfanne mit Kombu - Algen und Reis, Vegan

Zutaten für 6 Portionen

300 g Algen, frisch, z.B. Kombu



500 g Reis, z.B. Basmati  
20 g Mu-Err-Pilze, getrocknet  
250 g Blumenkohl, geputzt  
250 g Möhre(n), geputzt  
150 g Wirsing, geputzt  
100 g Erbsen, evtl. tiefgekühlt  
1 EL Öl, z.B. Rapsöl  
1 Zehe/n Knoblauch  
Chilipulver  
2 EL Öl, z.B. Sesamöl

## ZUBEREITUNG

Kombu-Algen etwa 1,5 Std. wässern. Basmati-Reis kochen. Die getrockneten Mu-Err-Pilze mit kochendem Wasser übergießen und mindestens 30 Min. quellen lassen.

Inzwischen den Blumenkohl in kleine Röschen teilen, die Möhren in dünne Stifte und den Wirsingkohl in feine Streifen schneiden. Blumenkohl, Möhren und Erbsen in Salzwasser 3 Min. bissfest dünsten. Rapsöl im WOK oder einer tiefen Pfanne erhitzen, eine Knoblauchzehe hineinpressen und den Wirsingkohl hinzugeben und kurz unter Rühren dünsten, das restliche Gemüse zufügen. Die Kombu-Algen und die Mu-Err-Pilze in dünne Streifen schneiden und zu dem Gemüse geben. Mit etwas Chilipulver und Sesamöl abschmecken und zum Reis servieren.

23.8.02 Sofi CK

## Gemüsesuppe GF

Zutaten für 4 Portionen  
1 kleiner Blumenkohl  
5 Möhre(n)  
1 kleiner Knollensellerie  
1 Stange/n Lauch  
2 Kohlrabi  
1 kleiner Wirsing, (geht auch mit Weißkohl)  
2 Liter Gemüsebrühe  
Salz und Pfeffer  
Majoran

## ZUBEREITUNG

Blumenkohl in kleine Röschen zerteilen. Möhren in Scheiben schneiden, Sellerie und Lauch in feine Würfel schneiden. Kohlrabi in feine Stifte, Wirsing in Rauten schneiden. Alles in 1 EL Öl andünsten mit Gemüsebrühe

übergießen, weich kochen lassen. Mit wenig Salz und Pfeffer würzen, etwas Majoran dazu. Nach Belieben einen Teil der Suppe pürieren und wieder zur restlichen Suppe dazugeben. Nach Bedarf erneut abschmecken.

7.9.04 Äüöp CK

### Gemüsesuppe italienisch: Minestrone DIA

100 g Möhren  
100 g Sellerieknolle  
--ODER  
--Weiße Rüben, Pastinake, Süßkartoffeln  
200 g Weißkohl ODER--Zarten Wirsing  
100 g Blumenkohl  
--ODER Brokkoliröschen  
200 g Festkochende Kartoffeln  
--oder Menge nach individueller KH-Berechnung  
20 g Butter/Margarine  
1/2 l Brühe  
Petersilie; gehackt  
Evtl. Selleriegrün  
15 g Evtl. Parmesan

#### VARIATION

Chinakohl

Möhren und Sellerieknolle (oder weiße Rüben, Pastinake, Süßkartoffeln), Weißkohl oder Wirsing, Blumenkohl oder Brokkoliröschen und die Kartoffeln in feine Stifte schneiden und bei milder Hitze in der Butter/Margarine dünsten. Die Brühe angießen. 10-15 Min. leise köcheln lassen, das Gemüse soll Biss haben. Eventuell mit einer Prise gemahlenem Kümmel würzen.

Gehackte Petersilie und auch feingeschnittenes Selleriegrün sowie den Parmesankäse über die fertige Suppe streuen.

Variation: Dieses Gericht schmeckt auch mit Chinakohl; er ist im Winter fast überall frisch erhältlich.

### Gemüsesuppe mit Tofu GF

Für 6-8 Personen

## Zutaten:

Je 1/2 rote, gelbe, grüne Paprika, fein gewürfelt  
2 Karotten, fein gewürfelt  
1 kl. Kohlrabi, fein gewürfelt  
3-4 Röschen Blumenkohl, fein gewürfelt  
1 Zwiebel, fein gewürfelt  
1/4 Sellerieknolle, fein gewürfelt  
1 Petersilienwurzel, fein gewürfelt  
4-5 Blätter Wirsing, in Streifen geschnitten  
130 g Tofu, klein gewürfelt  
3 EL Sojasoße  
2 EL Sojaöl  
Salz, Pfeffer  
1 gestrichener TL edelsüßer Paprika  
1 1/2 l Wasser  
200-250 ml Krautsaft (von eingelegtem Sauerkraut) oder Zitronensaft nach Geschmack  
Petersilien- und Liebstöckelblätter, gehackt  
Zwiebel in Sojaöl kurz anrösten. Salz, Pfeffer und Paprika zugeben, Tofu darin kurz braten. Sojasoße zugeben, restliches Gemüse untermischen, andünsten, mit Wasser aufgießen und alles bissfest garen. Die fertige Suppe wird mit Krautsaft oder mit Zitronensaft nach Geschmack gesäuert. Mit Petersilie und Liebstöckel servieren.

Man kann auch Tomatensaft oder Tomatenmark zusetzen. Die Suppe kann klar gegessen werden oder: 1 Eigelb mit 2 EL Sauerrahm verquirlen, mit etwas Brühe auflösen und in die heiße Suppe einrühren.

Zubereitungszeit: 30 Minuten

R. Schenker, Kariskron

Quelle Naturkost.de

## Gemüsetopf

Dauer: 25 min.  
Kalorien: 245 kcal  
Fett: 12 g

## Zutaten:

1 kg gemischtes Gemüse (z.B. Blumenkohl, Paprika, Wirsing),  
1 Dose grüne Bohnen (klein),

2 Knoblauchzehen,  
1 l Gemüsebrühe,  
3 Scheiben altbackenes Brot,  
1 Bund Petersilie,  
Pfeffer,  
4 EL Olivenöl

Zubereitung:

Gemüse in Stücke schneiden. Knoblauch pressen und in 2 EL Öl anbraten. Gemüse (außer Bohnen) zugeben, mit Brühe ablöschen und 15 Minuten zugedeckt ziehen lassen. Brot würfeln, im restlichen Öl kross rösten und auf Suppenteller verteilen. 10 Minuten vor Ende Bohnen zur Suppe geben und mit Pfeffer würzen. Über die Brotwürfel füllen und mit Petersilie garniert servieren.

## Gerstenfüllung im Krautwickel 2 Ei

(4 Pers.)

100 g Gerste ( entspelzt ) Nacktgerste  
500 ml Gemüsebrühe  
100 g Gerste, fein geschrotet  
Kräutersalz  
Pfeffer  
1 kleiner Wirsing  
1 Zwiebel  
1 EL Olivenöl  
200 g frische Champignons  
2-3 Zweige Thymian  
Kräutersalz  
Pfeffer

### 2 Eier

Butter  
125 ml Gemüsebrühe  
Salzkartoffeln nach Belieben  
Die Gerste in 500 ml kalter Gemüsebrühe 10 Stunden einweichen und dann aufkochen.

20 Minuten köcheln lassen und gegen Ende der Garzeit den Gerstenschrot zugeben, kräftig mit Kräutersalz und Pfeffer abschmecken.

Die Blätter des Wirsings in kochendem Salzwasser blanchieren, abschrecken und mit Kräutersalz und Pfeffer würzen.

Die Zwiebeln fein hacken, in dem Olivenöl anbraten. Die Champignons klein schneiden und dazu geben, mit Thymian, Kräutersalz und Pfeffer würzen und mit den Eiern unter die Gerste mischen. Die Füllung auf den Wirsingblättern verteilen, einschlagen und mit Küchengarn fixieren.

Die Krautwickel von jeder Seite in Butter anbraten. Dann 125 ml Gemüsebrühe angießen und ca. 10 Minuten leicht köcheln lassen.

Mit Salzkartoffeln servieren.

mit freundlicher Genehmigung von Davert Mühle

Quelle Naturkost.de

## Gratinierte Hirsepfannkuchen 2 Ei

### Zutaten

100 g Weizen/Buchweizen / Mais gem und

150 g Hirse; fein gemahlen

400 ml Milch

1 1/2 Tl. Delikata oder Curry

Kräutersalz

300 g Lauch

600 g Wirsing

30 g Butter

1 El. Gekörnte Gemüsebrühe

1 Tl. Getr. Provencekräuter

160 g Sahne

2 El. Gehackte Petersilie

Muskatnuss, frisch gerieben

Pfeffer, frisch gemahlen

2 Eier

- Butterschmalz zum Backen

140 g Tomatenmark

1 Tl. Paprika süß

1 Spur Rosenpaprika

150 g Schafskäse

### Zubereitung

Aus Mehl, Milch, Delikata und einem halben TL Salz einen Teig rühren und 30-60 Minuten zugedeckt quellen lassen. Inzwischen den Lauch und den Wirsing in schmale Streifen schneiden. Die Rippen der Wirsingblätter fein hacken. Die Butter mit dem Wasser, der gekörnten Brühe und den Provencekräutern in einem breiten Topf aufkochen. Das Gemüse darin in 8-10 Minuten bissfest garen. Dann 2/3 der Sahne und die Petersilie unterrühren. Die Füllung sollte nicht zu trocken sein.

Zum Schluss mit Muskat und Pfeffer abschmecken. Die Eier unter den Pfannkuchenteig rühren. In einer großen schweren Pfanne Butterschmalz zerlassen und die Auflaufform damit einfetten. Dann 2 große Pfannkuchen pro Person in etwas Butterschmalz von beiden Seiten ausbacken. Den Backofen auf 220 Grad vorheizen.

Die Pfannkuchen füllen und nebeneinander in die Form legen. Für den Guss das Tomatenmark, die restliche Sahne, etwas Wasser und beide Paprikasorten verquirlen. Er sollte dickflüssig sein. Evtl. noch etwas Wasser unterrühren. Den Guss mit Salz abschmecken und auf den Pfannkuchen verteilen. Den zerbröckelten Schafskäse darüber streuen.

Die Pfannkuchen im Backofen oben etwa 10 Minuten gratinieren bis der Käse hellgelb ist.

\*

Quelle: Kraut und Rüben 01/94

\*\*

Gepostet von Diana Drobel

Stichworte

## Gratinierte Wirsingbällchen

Zutaten für 4 Portionen

1 kg Wirsing

Salz

1 Bund Petersilie

¼ Liter Sahne

Pfeffer, weißer

Cayennepfeffer

Muskat

1 EL Butter

2 Scheibe/n Brot (Knäckebrötchen)

## ZUBEREITUNG

Die Blätter einzeln lösen und dicke Blattrippen flach abschneiden. Eine flache feuerfeste Form mit Butter ausstreichen. In einem großen Topf Salzwasser zum Kochen bringen. Die Wirsingblätter portionsweise etwa 1-2 Minuten blanchieren, bis sie so weich sind, dass sie sich zusammenfallen lassen. Die Blätter gut abtropfen lassen, zu kleinen Kugeln formen und sie nebeneinander in die Form setzen. Petersilie fein hacken. Die Sahne mit der Petersilie, Salz, Pfeffer, Cayennepfeffer und dem Muskat verrühren und über die Wirsingblätter gießen. Die Mozzarella in feine Scheiben schneiden (am besten erst halbieren und dann mit dem Eierschneider in feine Scheiben schneiden). Über den Wirsing verteilen. Knäckebrötchen zerbröseln und über die Mozzarella verteilen. Butterflöckchen auch oben drauf geben. Die Wirsingbällchen etwa 25-30 Minuten bei 200 ° überbacken bis die Mozzarella leicht gebräunt ist.

Am besten passt dazu Kartoffelpüree.

20.9.02 Maunzi CK

## Grünkernwirsing mit Pellkartoffeln

Für 2 Personen

Zutaten:

200 g Wirsing, in Streifen geschnitten  
5 EL Grünkern, vorher eingeweicht  
1 mittelgroße Möhre, in Scheiben geschnitten  
kleine Kartoffeln als Beilage (Menge nach Belieben)  
2 EL Amaranth, gemahlen, zum Andicken (oder feine Maisstärke)  
2-4 EL Tamari Soße (ohne Weizen) oder Soja-Soße (für nicht Weizenallergiker)  
1 Knoblauchzehe, zerdrückt  
3-4 EL Olivenöl zum Anbraten  
Gewürze: Paprika, Ingwer, Pfeffer  
Salzzugabe aufgrund der Tamarisoße oft nicht notwendig  
Grünkern in wenig Wasser gar köcheln. Kartoffeln waschen und in der Schale kochen.

Währenddessen die Möhre in Olivenöl anbraten, den Wirsing dazugeben. Dann mit etwas Wasser ablöschen. Gewürze, Grünkern, Knoblauch und Tamarisoße dazugeben und bei geschlossenem Deckel weiter köcheln lassen, bis der Kohl gar, aber noch leicht bissfest ist. Zum Schluss mit etwas Amaranth oder Maisstärke andicken. Dazu werden die kleinen Pellkartoffeln gereicht.

Zubereitungszeit: ca. 30 Minuten

Quelle: Schrot und Korn - Leserin R. Groth aus Erbes Büdesheim.

Quelle Naturkost.de

## Haselnusspätzle mit Wirsing 2 Ei

Zutaten für 4 Portionen  
160 g Mehl (Dinkel/fein gemahlen)  
40 g Grünkern, fein gemahlen  
100 g Mehl (Weizenvollkornmehl)

¾ TL Meersalz

## 2 Ei

150 ml Wasser, lauwarm

60 g Haselnüsse

2 TL Butter

150 g Zwiebel(n)

1 EL Öl, kaltgepresstes, unraffiniertes Sonnenblumenöl

3 EL Butter

500 g Wirsing (vorbereitet gewogen)

½ TL Kräutersalz

Salbei

Muskat

Liebstockel

Petersilie

## ZUBEREITUNG

Das Mehl, das Salz und die Eier in eine Backschüssel geben. So viel Wasser unterrühren, dass ein geschmeidiger, nicht zu weicher Teig entsteht. Er sollte langsam vom Rührbesen abtropfen. Den Teig kräftig durchrühren und etwa 30 Min. ruhen lassen. Die Nüsse grob hacken und am besten in einer großen Pfanne in der Butter goldgelb rösten. Die Zwiebeln mittelgrob würfeln und in den Öl und 1 Esslöffel glasig dünsten. Den Wirsing putzen, waschen und vierteln. Dann in 1 cm breite Streifen schneiden, dabei den Strunk aussparen. Das Gemüse mit 1 Tasse Wasser und dem Salz zu den Zwiebeln geben. Zugedeckt bei mittlere Hitze in 10-12 Min. bissfest dünsten. Die Kräuter und die restliche Butter unter den Wirsing ziehen. Das Gemüse mit Muskat abschmecken. Während das Gemüse gart, Salzwasser sprudelnd aufkochen. Den Teig durchrühren. Den Spätzlehobel kalt abspülen, zu drei Vierteln mit Teig füllen, Spätzle in das Wasser hobeln, umrühren und aufkochen lassen. Die Spätzle mit einem Schaumlöffel herausheben, sobald sie oben schwimmen, abtropfen lassen und unter die Nüsse mischen. Den Wirsing unter die Spätzle heben und das Gericht in der Pfanne servieren.

8.7.02 Salem CK

## Hirse Kresse Risotto GF

mit Champignons und Wirsing-Kürbis-Gemüse

Zutaten:

600 ml Gemüsebrühe

100 g Zwiebel

150 g Hirse

300 g Champignons



2 EL Rapskernöl, kaltgepresst  
½ TL Meersalz, jodiert  
2 Pr. Pfeffer, gemahlen  
40 g Kresse  
200 g Hokkaido-Kürbis, in Streifen geschnitten  
200 g Wirsing, in Streifen geschnitten  
1 EL Maismehl, fein gemahlen  
1 EL Apfeldicksaft  
1-2 EL Apfelessig  
60 g Sahne  
½ TL Kräutersalz

Zubereitung:

350 ml Gemüsebrühe (gesalzen) aufkochen, 50 g gewürfelte Zwiebeln und 150 g Hirse einrühren. Einmal aufkochen, zudecken und auf aus geschalteter Herdplatte 20 Minuten ausquellen lassen.

Champignons mit einem EL Rapskernöl anbraten und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Zum Schluss mit der Kresse und der Hirse vermengen.

50g Zwiebeln anbraten mit einem EL Rapskernöl anbraten. Hokkaido-Kürbis und Wirsing zugeben, kurz mitschwitzen. Dann das Maismehl einstäuben, mit Apfeldicksaft karamellisieren und Apfelessig und Gemüsebrühe aufgießen. Etwa 3-4 Minuten köcheln lassen. Zum Schluss mit Sahne und Kräutersalz verfeinern und abschmecken.

[www.wdr.de](http://www.wdr.de)

Hirsepfannkuchen mit Wirsing 2 Ei GF

Für 4 Personen

### Pfannkuchen

150 g Hirse, fein gemahlen

2 Eier

1/4 l Milch

Salz

### Soße

500 g geschälte Tomaten (Glas oder Dose)

2 EL Olivenöl

Salz, Pfeffer

1 Bund Schnittlauch

### Füllung

1 kg Wirsing, klein geschnitten  
2 Zwiebeln, gewürfelt  
50 g Leinsaat  
30 g Butter  
2 EL Crème fraîche  
1/2 TL Kreuzkümmel  
100 g Emmentaler, geraspelt  
Hirsemehl, Eier, Milch und Salz zu einem Teig verrühren und 30 Minuten ruhen lassen.  
Tomaten pürieren, mit Olivenöl verrühren und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Schnittlauch in Röllchen schneiden und in die Soße geben.

Wirsing, Zwiebelwürfel und Leinsaat in der Butter 5 Minuten dünsten. Crème fraîche dazugeben. Wirsing mit Salz und Kreuzkümmel würzen.

Aus dem Hirseteig in heißem Öl nacheinander sechs dünne Pfannkuchen backen. Die Pfannkuchen mit Wirsing füllen, aufrollen und nebeneinander in eine gefettete Auflaufform legen. Mit Emmentaler bestreuen und bei 250 Grad überbacken, bis der Käse knusprig braun ist. Mit der Tomatensoße servieren.

Dazu passt der Champignonsalat.

Zubereitungszeit: ca. 45 Minuten + Zeit zum Überbacken

Vegetarische Initiative, Hamburg

Quelle Naturkost.de

## Kartoffel- Gemüse-Puffer 2 Ei

(Diabetes)

2 Portionen

300 g Festkochende Kartoffeln  
100 g Weißkohl o. zarter Wirsing oder Zucchini  
30 g Weißes Lauchende  
2 Eier  
Salz + Pfeffer  
Sojasauce  
Muskat  
Evtl. Knoblauch  
15 g Mehl  
2 Öl Oder  
30 g Butterfett  
Dazu

Kräuterquark  
Kapern  
Grüne Pfefferkörner Oder  
Endiviensalat

-Variation

Möhren; geraffelt

Kartoffeln schälen und grob raffeln. Weißkohl oder Wirsing in Streifen oder Zucchini in dünnen Scheiben sowie ein kleines Stück weißes Lauchende in feinen Streifen zu den Kartoffeln mischen. Eier sorgfältig damit vermengen. Würzen mit Salz oder Sojasauce, Muskat und Pfeffer a.d.M. - bei Verwendung von Zucchini je nach Geschmack auch ein wenig gepressten Knoblauch. Zum Schluss das Mehl darüber stäuben, gut durchmischen. 10 Min. ziehen lassen.

Öl oder Butterfett bei mittlerer Hitze Puffer knusprig backen.

Dazu passt Kräuterquark mit Kapern oder grünen Pfefferkörnern oder Endiviensalat.

Variation: Auch eine geraffelte Möhre passt prima in die Puffer.

: Pro Person ca. : 685 kcal  
: Pro Person ca. : 2868 kJoule  
: Eiweiß : 23 Gramm  
: Fett : 42 Gramm  
: Kohlenhydrate : 54 Gramm

## Kartoffeln und Wirsingkohl mit Milch GF

Portion: 4

500 g. Kartoffeln  
2 Stg. Porree  
150 ml Milch  
500 g. Wirsingkohlblätter, - zarte  
Muskatnuss, gerieben  
Salz  
Pfeffer aus der Mühle

Kartoffeln sorgfältig waschen und ungeschält ca. 30 Minuten in einem Topf mit Salzwasser kochen.

Porree putzen, waschen, in feine Scheiben schneiden und in einem Topf

mit der Milch 10 Minuten kochen, etwas salzen und zur Seite stellen.

Wirsingkohl waschen, klein schneiden, in wenig Salzwasser 10 Minuten kochen, dann gut abtropfen lassen und fein hacken.

Kartoffeln abtropfen lassen, pellen, mit einer Gabel zerdrücken und in eine Schüssel geben. Kohl und Porree dazumischen, mit Muskat würzen, mit Salz und Pfeffer abschmecken, eine walnussgroße Butterflocke einrühren und heiß servieren.

Pro Portion ca. 105 kcal/441 kJ. Irland,

## Käseknödel im Wirsingblatt mit Kresse 2 Ei

5 lg Wirsingblätter; (bis 8)  
150 g Weißbrot; etwas älter  
100 ml Milch  
1 Lauchstange  
40 g Zwiebeln; (I)  
120 g Zwiebeln; (II)  
40 g Butter; (I)  
40 g Butter; (II)  
Salz  
Pfeffer  
2 Eier  
70 g Gorgonzola  
30 g Schmelzkäse - oder Scheibeletten (nehme Gauda + reibe ihn)  
200 ml Gemüsesud  
3 El Parmesan; gerieben  
Gartenkresse- 1 Kästchen

Wirsingblätter in Salzwasser blanchieren und mit kaltem Wasser abschrecken. Zum Abtrocknen auf ein Küchentuch legen. Weißbrot in kleine Würfel schneiden, mit der kalten Milch übergießen. Lauch waschen und klein schneiden. Zwiebel (I) in Würfel und Zwiebel (II) in Scheiben schneiden.

Zwiebel (I) und Lauch in Butter (I) leicht anschwitzen, mit Salz und Pfeffer abschmecken und zu dem eingeweichten Brot geben. Ein Ei aufschlagen und unterrühren. Aus dem anderen Ei ein nicht zu festes Rührei (mit Salz und Pfeffer abschmecken) herstellen und zugeben. Den Käse (außer Parmesan) sehr klein schneiden und ebenfalls zugeben. Alles zu einer Knödelmasse mischen und mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Wirsingblätter auf ein Brett legen, die Hauptrippe mit einem scharfen Messer heraus schneiden.

Jedes Wirsingblatt in eine mittelgroße Schöpfkelle geben und die Knödelmasse hinein drücken. Das Blatt oben übereinander schlagen, so dass keine Knödelmasse mehr zu sehen ist. Die Knödel in die Hand nehmen und eventuelle Feuchtigkeit leicht ausdrücken.

Zwiebel (II) in Butter (II) anschwitzen. Mit dem Gemüsesud aufgießen, die Wirsingbällchen einlegen und alles abgedeckt auf kleiner Flamme 15 Minuten sanft kochen lassen.

Wirsingbällchen mit der Schaumkelle herausnehmen, mit Parmesan bestreuen und im Ofen kurz gratinieren.

Kresse waschen, abschneiden und die fertigen Knödel damit bestreuen.

### Kefirbrot mit Käsefüllung 1 Ei + 1 Eigelb

750 g Weizenmehl  
2 gestrichene TL Natron  
1 ½ Päckchen Backpulver  
150 g weiche Margarine  
450 ml Kefir  
1 TL Salz  
1 Päckchen TK-Kräuter  
125 g rote Paprikaschoten  
1 kleiner Camembert (125 g)  
125 g Ziegenkäse  
125 g Magerquark  
150 g mittelalter, geriebener Gouda

1 Ei

7 eingelegte Weinblätter

1 Eigelb

Mehl, Natron, Backpulver, Margarine, Kefir, Salz und Kräuter verkneten. Paprikaschote fein würfeln und mit zerbröckeltem Camembert und Ziegenkäse, Magerquark, Gouda und Ei zu einer dicken Paste rühren. Den Teig etwa 3 cm dick ausrollen. Die Mitte mit kreisförmig mit den Weinblättern, Stiele nach innen, belegen. Darauf die Käsepaste häufen und ganz mit den Blättern umschließen. Die Teigländer darüber zusammen falten. Mit dieser Seite nach unten auf ein gefettetes Backblech legen. Das Eigelb mit einem Esslöffel Wasser verrühren und das Brot damit bepinseln.

Auf der zweiten Einschubleiste von unten in den kalten Ofen schieben. Temperatur auf 200° C einstellen und das Brot in 65 bis 70 Minuten hellbraun backen.

Schmeckt warm oder kalt. Statt der Käsefüllung kann man auch Mett oder Bratwurstfülle in blanchierte Wirsingblätter einwickeln und als Füllung nehmen.

## Kichererbsenplätzchen 1 Ei GF Arabische

- 125 g Kichererbsen
- 250 ml ; Wasser
- 1 Lorbeerblatt
- 1 sm Knoblauchzehe
- 40 g Zwiebeln
- 0,25 TI Kurkuma
- 0,25 TI Pigment
- 0,25 TI Kumin (Kreuzkümmel)
- 0,25 TI Cayennepfeffer
- 0,5 TI Jodmeersalz
- 1 El Petersilie
- 1 El Erdnussmus
- 1 Ei
- Sesam zum Panieren

Die Kichererbsen kalt abspülen und in dem Wasser über Nacht einweichen, kalt abspülen. Das Lorbeerblatt dazugeben und die Erbsen in etwa 45 Minuten weich kochen. Auf einem Sieb abtropfen lassen und das Lorbeerblatt entfernen. Im Elektrohacker in zwei Portionen pürieren.

Den Knoblauch dazupressen. Die Zwiebel sehr fein hacken und mit wenig Wasser und allen übrigen Zutaten zu den Kichererbsen geben.

Alles zu einem geschmeidigen Teig verkneten. Aus der Masse pro Person 3 Küchlein formen und in Sesam panieren. Dann in etwas fett bei mäßiger Hitze von beiden Seiten goldgelb braten.

### Tipp:

In der arabischen Küche serviert man zu Kichererbsenplätzchen eine Sauce aus Joghurt, Schafskäse, die mit Knoblauch gewürzt wird. Zusammen mit einigen Oliven und Tomatenschnitzen ergibt das eine leichte Mahlzeit für den Sommer oder eine attraktive Bereicherung für Ihre nächste Party. Doch die Kichererbsenplätzchen passen auch sehr gut zu Ratatouille oder zu unserem einheimischen Gemüse wie z. B.

Grünkohl oder Wirsing mit Möhren. Oder auch zu Rosenkohl in Sahnesauce

## La Soupe Corse

aus Frankreich

für 4 Pers

Jeweils 150 g rote und weiße frische Kernbohnen

2 Kartoffeln

2 Zwiebeln

1 Wirsing (ohne Deckblätter)

2 Knoblauchzehen

2 Tomaten

2 Zucchini

Olivenöl, Basilikum, Salz und Pfeffer

150 g Nudeln

Wirsing und Zwiebeln klein schneiden, Kartoffeln und Zucchini in Scheiben schneiden, Tomaten vierteln.

Einen großen Topf mit 2 Liter Wasser füllen, Bohnen, Zwiebeln und Knoblauch dazugeben, salzen und zum Kochen bringen, bei kleiner Flamme weiterkochen. Nach 1 Stunde die Kartoffeln, Wirsing und Zucchini zugeben, eine weitere Stunde kochen, 10 Minuten vor dem Ende der Kochzeit die Nudeln zugeben.

Olivenöl in einem dünnen Strahl unter die fertige Suppe rühren, mit Salz und Pfeffer abschmecken, grob geschnittenes Basilikum auf die Suppe geben und heiß servieren.

I. Langeheineke, Villingen-Schwenningen

Quelle Naturkost.de

## Lasagne mit Wirsingfüllung 1- 2 Ei

4 Portionen

Zutaten

Teig: 250 g sehr fein geschroteter Weizenschrot (Reformhaus)

1-2 Eier

2-3 EL kaltgepresstes Sonnenblumenöl (Reformhaus)

etwas heißes Wasser (nach Bedarf etwa 2 EL)

**Fülle:** 2 EL Tomatenmark

1/2 Kopf Wirsing

1 mittelgroße Zwiebel

20 g ungehärtetes Pflanzenfett (Reformhaus)

Muskatnuss

Meersalz, Pfeffer aus der Mühle

**Bechamelsauce:**

20 g Butter

2 EL Weizenschrot, leicht ausgesiebt (Reformhaus)

1 Tasse Milch

Meersalz

Pfeffer

**Muskatnuss**

Zum Bestreuen:

4 EL geriebener Käse (z.B. Gouda)

2 EL leicht angeröstete Sonnenblumenkerne (Reformhaus)

Aus 250 g sehr fein geschrotetem Weizenschrot, 1-2 Eiern, 2-3 Esslöffeln kaltgepresstem Sonnenblumenöl und etwas heißem Wasser (nach Bedarf etwa 2 Esslöffel) einen geschmeidigen Teig herstellen.

30 Minuten ruhen lassen. Dann sehr dünn auswellen, quadratische Platten schneiden, diese in leicht gesalzenem Wasser einige Minuten garen.

Einen halben Wirsingkopf waschen, in Streifen schneiden, zusammen mit der gewürfelten Zwiebel in heißem Fett kurz andünsten.

Mit wenig Wasser aufgießen, circa 10 Minuten garen und mit Muskatnuss, Salz und Pfeffer würzen.

Bechamelsoße: Butter zerlaufen lassen, 2 Esslöffel Weizenschrot einrühren, unter Rühren eine Tasse Milch zugeben.

Aufkochen lassen, abschmecken mit Salz, Pfeffer und Muskatnuss. Eine rechteckige feuerfeste Form fetten.

Abwechselnd die mit Tomatenmark bestrichenen Teigplatten und den Kohl einschichten.

Die Soße darübergießen, mit geriebenem Käse und Sonnenblumenkernen bestreuen.

Im vorgeheizten Backofen bei 200-225 Grad circa 35 Minuten überbacken.



## Die Nährwerte pro Portion (299 g)

Eiweiß: 18.1 g  
Fett: 24.1 g  
Kohlenhydrate: 50.8 g  
Brennwert: 2.07 MJ (494 kcal)  
Ballaststoffe: 10.2 g  
Saccharose: 1.13 g  
Cholesterin: 81.1 mg  
Purine: 42.2 mg

Reformhaus.de

## Linsensprossen Salat      GF

3-4 Tage vorher:

60 g Berglinsen zum Keimen ansetzen  
Dressing

4 EL kalt gepresstes Sonnenblumenöl  
50 g Joghurt oder Sauerrahm  
1 EL Senf, mittelscharf  
1 TL Meerrettich, gerieben  
2 EL Apfelessig  
1-2 Zehen Knoblauch, fein geschnitten  
Meersalz ( Pfeffer  
Pr. Koriander

## Salat

1/2 Zwiebel, gewürfelt  
80 g Karotte oder Steckrübe, geraspelt  
80 g Pastinake oder Sellerie, geraspelt  
80 g Wirsing oder Lauch, feine Streifen  
80 g Endiviensalat, gezupft  
80 g Apfel, gewürfelt  
Dressingzutaten verrühren und mit den Gewürzen abschmecken.

Salatzutaten vorbereiten und sofort mit dem Dressing vermengen. Linsensprossen mit Wasser abspülen, zwei Minuten dünsten oder dämpfen und ebenfalls sofort mit dem Salat vermengen. Salat nochmals abschmecken und anrichten.

Zubereitungszeit: 15-20 Minuten + 3-4 Tage zum Keimen

Fest Buffet für die Feiertage, Schrot&Korn 12/99

Rezepte: Bernd Trum

Quelle Naturkost.de

## magische Gemüsesuppe GF DIA

2 Pers

für 1 Entschlackungstag

2 Stück. Chilischote

8 Stück. Möhren

4 rote Paprika

2 rote Zwiebel

1 walnussgroßes Stück. Ingwer

3 Lorbeerblätter

1 mittlerer Kopf Wirsing

4 Stangen Staudensellerie

2 EL Gemüsebrühe von BIO WERTKOST

3 L Wasser

1 1/2 Bund Petersilie

4 EL Zitronensaft

Schote in feine Ringe schneiden, Möhren und Paprika würfeln, Zwiebeln in Ringe schneiden, Ingwer fein würfeln, Wirsingblätter in Streifen schneiden, Staudensellerie in Ringe schneiden. Alle genannten Zutaten mit Gemüsebrühe aufgießen und 10 bis 15 Minuten leise köcheln lassen. Mit Petersilie, Zitronensaft und Muskatnuss würzig abschmecken. Diese magische Kohlsuppe ist eine ideale Entschlackungsmöglichkeit für alle Typen, wenn sie in der Zubereitungs- und Darreichungsform entsprechend abgewandelt wird. Sie ist so vitalstoffreich, dass der Körper dadurch die notwendige Kraft erhält, sich von belastenden Stoffen zu befreien. Entschlackungstage sind Reinigungstage und gute Möglichkeiten dem Bewusstsein zum gesunden Abnehmen ein Startzeichen zu setzen.

### Variationstipp

Abschließende Variationsvorschläge zum Verfeinern: Frischen Basilikum, Salbei, Oregano, Majoran oder Muskatnuss. Wechseln Sie diese Kräuter bei jeder Mahlzeit, so haben Sie immer eine neue Geschmacksvariante.

**Pro Port:** 400 Kcal

0 mg Cholesterin

4,7 BE

Edeka.de

## Nudel Wirsingsuppe

4 Portionen

Zutaten

100 g Hörnchen-Vollkornnudeln (Reformhaus)

Salzwasser

500-700 g Wirsing

40 g Butter oder Reformhausmargarine

1 EL Curry

1 l Gemüsebrühe aus Extrakt (gibt's im Reformhaus)

150 ml Sahne (30% Fett)

jodiertes Meersalz

schwarzer Pfeffer

1 EL Mandelsplitter leicht angeröstet

Hörnchen-Vollkornnudeln in Salzwasser bissfest kochen.

Wirsing putzen, Strunk entfernen und klein schneiden. In heißem Fett andünsten, mit einem Esslöffel Curry bestäuben und mit einem Liter Gemüsebrühe auffüllen.

Zum Kochen bringen und circa 15 Minuten garen.

Etwas Wirsing zur Garnitur zurücklassen, den Rest mit dem Schneidestab pürieren.

Sahne (30% Fett) unterrühren, mit jodiertem Meersalz und schwarzem Pfeffer abschmecken.

Nudeln zugeben, nochmals aufkochen lassen.

In vorgewärmte Suppentassen füllen und mit Wirsing und einem Esslöffel leicht angerösteten Mandelsplittern garnieren.

### Die Nährwerte pro Portion (457 g)

Eiweiß: 9.20 g

Fett: 23.5 g

Kohlenhydrate: 20.3 g

Brennwert: 1.37 MJ (328 kcal)

Ballaststoffe: 6.76 g

Saccharose: 1.02 g  
Cholesterin: 57.8 mg  
Purine: 26.6 mg

Reformhaus.de

## Nudeln in Pilz Wirsing Sauce

Zutaten für 4 Portionen

1 Wirsing  
250 g Champignons  
1 Zwiebel(n)  
2 EL Öl  
Salz und Pfeffer  
125 ml Gemüsebrühe  
300 g Bandnudeln  
2 Tomate(n)  
50 g Crème fraiche

## ZUBEREITUNG

Wirsing in breite Streifen schneiden. Champignons in Scheiben schneiden. Zwiebel würfeln. Öl erhitzen, Zwiebelwürfel darin andünsten. Pilze zufügen und anbraten. Wirsing unterheben und anschmoren. Mit Salz und Pfeffer würzen. Mit Brühe ablöschen und ca. 8 Minuten zugedeckt schmoren lassen. Nudeln in kochendem Salzwasser ca. 8 Minuten garen. Tomaten in Würfel schneiden. Creme fraiche und Tomatenwürfel unter den Wirsing rühren. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Nudeln abgießen, mit dem Gemüse mischen und auf einer Platte anrichten.

10.11.01 Simone Hefner CK

Ist ein gutes Gericht!

Brühe, Salz und Pfeffer reichen allerdings nicht zum würzen dieses Gerichtes aus... aber da sind der Fantasie ja bekanntlich keine Grenzen gesetzt (Muskat, ein Hauch Knoblauch, Sojasoße usw.)

Ich hab's im Wok gemacht, weil man eine große Pfanne braucht.  
Grüße Christine

Lecker! Endlich mal ein anderes Wirsing-Rezept. Ich habe aber einen ganzen Becher Schmand genommen und noch kräftig weitergewürzt: Knoblauch, Muskat, Paprika und für die etwas exotische Note: Kreuzkümmel und Koriander!!!! Danke für die gute Wirsing-Idee!!!

22.12.2004 18:39, Agescha

Hallo !

Wenn statt Creme fraiche Sojasahne genommen wird ist es auch ein leckeres Veganes Gericht :-)))

Lecker gewürzt mit Kreuzkümmel, Sojasoße und Muskat !!!

liebe Grüße Greta .

### Pastinakenbratlinge mit Wirsingpüree 2 Ei

Zutaten für 4 Portionen

60 g Haferflocken

75 g Gerste (Nacktgerste), mittelgrob geschrotet,

200 ml Wasser

2 EL Gemüsebrühe, gekörnte und

3 Liebstöckelblätter

1.5 TL Gewürzmischung (Delikata)

150 g Quark

200 g Pastinaken

60 g Haselnüsse oder Walnüsse

2 Ei(er), kleine

2 EL Petersilie, gehackt

Kräutersalz, schwarzer Pfeffer

Butterschmalz, zum Braten

Für das Gemüse:

600 g Wirsing

70 g Zwiebel(n)

20 g Butter

200 ml Gemüsebrühe, kräftige

6 EL saure Sahne

150 ml Milch

1 EL Petersilie, gehackt

Kräutersalz

Muskat

Pfeffer, weißer

### ZUBEREITUNG

Die Haferflocken in einer Pfanne ohne Fett unter gelegentlichem Rühren rösten, bis sie zart duften. Die Gerste in das Wasser rühren. Die zerkleinerten Liebstöckelblätter, die gekörnte Brühe und das Delikata dazugeben. Unter Rühren zu einem dicken Brei kochen und auf der ausgeschalteten Kochstelle 10 Minuten ausquellen lassen.

Den Quark und die Haferflocken untermischen. Die Pastinaken unter fließendem Wasser sauber bürsten, abschaben oder dünn schälen. Dann zusammen mit den Nüssen im Elektrohacker mittelfein zerkleinern. Diese Mischung zum Getreide geben. Die Eier und die Petersilie hinzufügen und alles gründlich mischen. Die Masse mit Salz, Pfeffer und Muskat würzen. Dann 2-3 Bratlinge pro Person formen und etwas Fett bei mäßiger Hitze von beiden Seiten hellbraun braten. Bratzeit pro Seite etwa 7 Minuten. Für das Wirsingpüree den Wirsing in schmale Streifen schneiden. Die Zwiebeln würfeln und in der Butter glasig dünsten. Den Wirsing dazugeben und die Gemüsebrühe zugießen. Das Gemüse in etwa 10 Minuten weich garen. Die Sahne und die Milch dazugießen und alles mit dem Schneidstab im Topf grob pürieren. Die Petersilie hinzufügen. Das Püree mit Salz, Pfeffer und Muskat abschmecken und zu den Bratlingen servieren.

28.1.04 Lang51            CK

<http://www.gewuerzlexikon.de/pastinake.html>

## Penne mit Wirsing und Steinpilzen

Zutaten für 2 Portionen  
10 g Steinpilze, getrocknet  
75 g Champignons  
½ Wirsing  
1 EL Walnüsse, gehackt  
1 Paprikaschote(n), rot  
1 EL Olivenöl  
Salz und Pfeffer  
200 g Penne  
Parmesan

### ZUBEREITUNG

Steinpilze in 200 ml heißem Wasser einweichen. (1-2 Std. vor dem Kochen).

Champignons klein schneiden. Harten Strunk aus dem Wirsing schneiden. Wirsing in feine Streifen schneiden. Nüsse in einem Topf rösten, herausnehmen. Paprika fein würfeln.

Öl erhitzen, Champignons und Wirsing darin andünsten. Pilze und Einweichwasser zugeben. Mit Salz und Pfeffer würzen. Unter Wenden bei mittlerer Hitze circa 10 Minuten dünsten, bis die Flüssigkeit fast ganz verdunstet ist.

Die Nudeln nach Packungsanweisung garen.

Paprika zum Wirsing geben und einige Minuten mitgaren. Nudeln abgießen. Nudeln, Wirsinggemüse und Walnüsse anrichten. Parmesan darüber streuen.

9.10.04 Mozzarellabrötchen CK

Super lecker - habe mit etwas Sahne (3 EL) das Rezept noch verfeinert - ein spitzen Gericht !!!

16.11.2004 10:33 , Whisky110468 CK

### [Pizzocheri Della Valtellina](#)

Zutaten für 4 Portionen

500 g Nudeln (Pizzocheri oder Bandnudeln)

250 g Butter

2 Zehe/n Knoblauch

500 g Käse, Fettkäse (Fontina)

400 g Wirsing oder Spinat

300 g Kartoffeln

3 Rüebli / Karotten

Salz

Pfeffer

Salbei, Blätter

n. B. Parmesan, gerieben

### ZUBEREITUNG

Kartoffeln und Rüebli schälen und in kleine Würfel schneiden. Den Wirz in Streifen schneiden. Das Gemüse und die klein gewürfelten Kartoffeln in einem großen Topf mit Salzwasser fünf Minuten kochen, die Pizzocheri dazugeben und 12-15 Minuten weiterkochen.

Pizzocheri und Gemüse gut abtropfen lassen, in einer Schüssel anrichten und den in dünne Scheiben geschnittenen Käse darunter mischen. Geriebenen Parmesan über das Gericht verteilen.

Den Knoblauch und einige Salbeiblätter in heißer Butter rösten und die Pizzocheri damit überbrennen. Sehr heiß servieren.

17.11.04 nanin\_pign CK

### [Quinoa mit Wirsing und Safransauce](#) GF

Für 4 Personen

250 g Quinoa  
1 Zwiebel  
1 EL Sonnenblumenöl  
750 ml Gemüsebrühe  
1 Wirsing  
frischer Salbei  
1 EL Butter oder Margarine  
Kräutersalz  
Safransauce

150 ml Sojacreme (oder süße Sahne)  
2 EL Reismehl  
Safran

Quinoa auf ein Haarsieb geben, unter heißem Wasser gut abspülen und abtropfen lassen. Zwiebel in feine Würfel schneiden. Öl in einem Topf erhitzen, Zwiebelwürfel darin glasig dünsten, Quinoa hinzufügen und kurz anbraten. Mit 500 ml Gemüsebrühe ablöschen und Quinoa zugedeckt bei mittlerer Hitze in 20 Minuten garen.

Vom Wirsing die äußeren Blätter entfernen und den Wirsing vierteln. Einen Teil des Strunkes vorsichtig entfernen, sodass die Blätter nicht auseinanderfallen. Wirsing waschen und zusammen mit Salbei in einem breiten Topf in Butter von allen Seiten leicht anbraten. Mit Kräutersalz abschmecken. Restliche Gemüsebrühe angießen. Wirsingviertel noch etwa 10 Minuten dünsten, auf ein Sieb geben und gut abtropfen lassen. Den Salbeisud auffangen und für die Sauce aufbewahren. Wirsing zum Warmhalten zurück in den Topf geben.

### Safransauce

Sojacreme, Reismehl und einige Fäden Safran in einen Topf geben und mit einem Schneebesen gut verrühren. Das Ganze aufkochen lassen, bis es eindickt. Erst dann circa 150 ml Salbeisud angießen und die Sauce erneut aufkochen lassen. Eventuell mit Kräutersalz nachwürzen.

Quinoa portionsweise auf Tellern verteilen, den Wirsing daneben anrichten und die Safransauce darüber gießen.

Zubereitungszeit: 30-40 Minuten

Kochen mit Quinoa, Schrot&Korn 10/2000

Quelle Naturkost.de



## Reis Wirsing Suppe      GF

Für 4 Personen

Zutaten:

ca. 500 g Wirsing, Strunk entfernt, in feine Streifen geschnitten  
1-2 Zwiebeln, gewürfelt  
Palmfett oder Margarine  
1 l Gemüsebrühe  
Anis, Kümmel, Salz  
etwas Muskat  
120 g Vollkornreis  
100 g geriebener Emmentaler

Zwiebeln in wenig Palmfett oder Margarine glasig dünsten. Mit dem Wirsing auffüllen und unter Rühren etwas anziehen lassen, mit der Brühe (evtl. mit einem Teil Weißwein) ablöschen. Die Suppe mit den Gewürzen abschmecken. Vorgekochten Vollkornreis auf die Teller geben, die sehr heiße Suppe darüber verteilen und mit Käse bestreut servieren.

Zubereitungszeit: 30 Minuten

D. Gauer- Keller, Gundelfingen

Quelle Naturkost.de

## Ribollita - ein bäuerliches Gericht aus der Toskana

Zutaten für 8 Personen:

300 g Wirsing,  
300 g Weißkohl,  
250 g getrocknete weiße Bohnen,  
300 g Möhren,  
250 g Staudensellerie,  
400 g altbackenes Weißbrot,  
250 g Blattspinat,  
250 g grüne Bohnen,  
4 mittelgroße Zwiebeln  
etwa 8 EL Olivenöl (kaltgepresst),  
4 frische Salbeiblättchen,  
2-3 Knoblauchzehen,  
Salz,  
schwarzer Pfeffer (frisch gemahlen)

### Kurzrezept:

Eingeweichte Bohnen vorkochen. Zwiebeln und Knoblauch in Öl andünsten. Gemüse putzen, vorkochen, mit den Bohnen garen. Eintopf auf Brotscheiben anrichten.

### Macht etwas Arbeit:

Bohnen über Nacht mit Wasser bedeckt einweichen.  
Am nächsten Tag mit 1 ½ l frischem Wasser,  
2 EL Öl und den Salbeiblättchen ca. 1 Stunde vorkochen.

Möhren schälen, Sellerie putzen und in dünne Scheiben schneiden. Beide Kohlsorten putzen, waschen und in grobe Streifen schneiden. Spinat waschen, verlesen und die harten Stielenden abknipsen. Bohnen putzen, waschen und zweimal durchbrechen.

Zwiebeln und Knoblauch schälen, fein würfeln und in 4 EL Öl glasig braten. Vorbereitetes Gemüse und abgegossene Bohnen darüber schichten, dabei jeweils mit Salz und Pfeffer würzen. 1 l Wasser angießen und die Ribollita zugedeckt bei mittlerer Hitze ca. 30 Min. garen.

Brot in knapp 1 cm dicke Scheiben schneiden. Terrine mit einigen Brotscheiben auskleiden, mit etwas Öl beträufeln. Eintopf mit restlichem Brot lagenweise einschichten, dabei Brotlagen jeweils mit Öl beträufeln. Rasch servieren.

Zubereitungszeit: etwa 1 ½ Stunden (dazu etwa 12 Stunden Einweichzeit)

HR 3 Text 19.10.2000 , Gepostet [www.hans-joachim60.de](http://www.hans-joachim60.de) 07.11.2004

### Steckrübengratin mit Nuss-Käse-Kruste GF

800 g Steckrüben  
400 g Kartoffeln  
1 Zwiebel  
30 g Butter  
1/8 l Weißwein  
1/2 l Gemüsebrühe  
; Salz

; Pfeffer a. d. Mühle  
50 g Haselnusskerne  
50 g Edamer; gerieben  
20 g Petersilie; gehackt

Steckrüben großzügig schälen. Kartoffeln schälen. Beides in haselnussgroße Stücke schneiden. Zwiebel fein würfeln. Butter in einem Topf zerlassen; Zwiebel darin anschwitzen. Steckrüben und Kartoffeln zugeben, mit Weißwein ablöschen, mit Gemüsebrühe auffüllen, salzen und pfeffern. 20 Minuten köcheln lassen.

Haselnüsse grob reiben; mit Käse und Petersilie vermengen. Steckrüben und Kartoffeln in eine Gratinform füllen, mit der Käse-Nuss-Mischung bestreuen und im Ofen 10 Minuten bei 180 Grad überbacken.

Variante: Statt Steckrübe Möhren oder Wirsing verwenden.

Tipp für Fleischesser: Sie können Rinderhack anbraten und in das Gemüse geben.

### Süß-sauerer Gemüse in Wirsingcrêpes GF

Gemüse aus dem Wok ist schnell und knackig gegart.

Zutaten:

5 g getrocknete Mu-Err- oder Steinpilze,  
100 g Broccoli,  
je 60 g Rettich, Staudensellerie und Kürbis,  
50 g Zuckerschoten,  
1 rote Paprikaschote,  
120 g Frühlingszwiebeln  
2 EL Erdnussöl,  
½ TL Stärke,  
2 cl Reiswein,  
1 Msp. gehackte Ingwerwurzel,  
½ Knoblauchzehe,  
1 TL Zucker,  
20 Cashewkerne,  
1 Prise Salz,  
frisch gemahlener Pfeffer,  
2 EL Sojasauce,  
1 Spritzer roter Reisessig

Zubereitung:

Pilze einweichen und schneiden. Alle Gemüse putzen und in gleichmäßige Scheiben, Würfel oder Stücke schneiden.

Öl im Wok erhitzen, Ingwer sowie in Scheiben geschnittenen Knoblauch mit dem Zucker zugeben., kurz anbraten.

Vorbereitetes Gemüse samt Cashewkerne hinzufügen, unter ständigem Rühren anbraten, mit Salz und Pfeffer würzen und mit Sojasauce ablöschen.

Reisessig und Reiswein zugeben und Gemüse bei schwacher Hitze knapp garen.

Stärke mit wenig Wasser anrühren, Flüssigkeit damit abbinden. Servieren.

HR 3 Text 19.10.2000 , Gepostet [www.hans-joachim60.de](http://www.hans-joachim60.de) 07.11.2004

Terrine im Wirsingrock 1 Eigelb DIA

2 Pers

1 Eigelb

1 TL Cognac  
3 Anissamen  
100 ml Sahne  
1/2 Kürbiskernbrötchen  
1 große Karotten  
1/2 Bund Petersilie  
3 große Wirsingblätter  
100 ml Gemüsebrühe  
2 Schalotten  
1 EL Maiskeimöl  
250 g Hackfleisch  
1 Msp. Nelkenpulver  
1 Lorbeerblätter  
Salz und Pfeffer

Zubereitung

50 ml Sahne mit dem Eigelb verquirlen. Das Brötchen würfeln und in der Eiersahne einweichen. Die Karotten bürsten und sehr fein würfeln. Petersilie waschen und mit den Stielen sehr fein hacken. Die Wirsingblätter in der Gemüsebrühe 5 Minuten blanchieren und herausnehmen. Die Gemüsebrühe zurückstellen. 2 Schälchen von etwa 10 cm Durchmesser mit Butter einfetten und mit den Wirsingblättern auslegen. Die Schalotten fein würfeln. Das Öl erwärmen und die Schalotten darin glasig dünsten. 1/3 der Schalotten herausnehmen und zur Seite stellen. Das Hackfleisch zu den Zwiebeln geben und unter rühren 4 Minuten krümelig braten, mit Cognac ablöschen und von der Flamme nehmen. Die Brötchenwürfel mit Ei, Petersilie und 1/3 der Karottenwürfel zum Hackfleisch geben, die Masse mit Nelkenpulver, Salz und Pfeffer abschmecken und in die vorbereiteten Wirsingblätter einfüllen. Die Hackmasse mit den Blatträndern bedecken und die Förmchen mit Alufolie verschließen. Im Wasserbad 25 Minuten bei mittlerer Flamme ziehen lassen. Für die Soße die zurückgestellten Schalotten und Karottenwürfel in der Gemüsebrühe 10 Minuten mit Lorbeer und Anis leise köcheln. Die Soße mit der restlichen Sahne pürieren und abschmecken. Die Wirsingterrinen auf den Teller stürzen mit Soße anrichten und mit Reis oder Bandnudeln servieren.

### Variationstipp

Statt Hackfleisch können Vegetarier die halbe Menge Soja-Granulat verwenden.

**Pro Port.:** 462 Kcal  
nur 190 mg Cholesterin  
1,2 BE

Edeka.de

### Trüffeln in Wirsing GF

Zutaten für Portionen

- 1 Kopf Wirsing ( ca. 600 g )
- 1 Schalotte(n)
- 50 g Trüffel
- 3 EL Schmand
- 250 ml Brühe
- Pfeffer
- 2 TL Öl ( getrüffeltes Olivenöl oder reines Trüffelöl )

### ZUBEREITUNG

Den Wirsing waschen und in Streifen schneiden. Die feingewürfelte Schalotte im Öl andünsten. Den Wirsing dazugeben und 3 Min. mitbraten. Mit

der Brühe ablöschen. 5 Min. köcheln lassen. Die gewürfelte Trüffel und den Schmand unterrühren. Mit Pfeffer abschmecken.

2.5.02 Käthe      CK

### Trüffeltes Wirsing GF

Zutaten für 4 Portionen

1 kg Wirsing

50 g Trüffel

1 TL Öl (Trüffelöl)

Salz

Muskat

Pfeffer

80 g Butter

### ZUBEREITUNG

Die Wirsingblätter ohne die Rippen in kleine Stücke reißen. Kurz waschen und in viel Salzwasser blanchieren. Gut abtropfen lassen. Die Trüffel in Streifen schneiden, bei Trüffeln aus der Dose/Glas den Fond mit in das Gemüse geben. Die Trüffel in etwas Trüffelöl angehen lassen. Den blanchierten Wirsing dazugeben. Mit Salz, Pfeffer und Muskat abschmecken. Die Butter in der Pfanne bräunen und unter den Wirsing ziehen.

2.5.02 Käthe      CK

### vegetarischer italienischer Auflauf

Pizzocheri

Zutaten für 4 Portionen

4 Kartoffeln

½ Weißkohl

½ Wirsing

3 Zehe/n Knoblauch

25 g Kürbiskerne

25 g Sonnenblumenkerne

2 Peperoni, scharfe

Käse

100 g Nudeln (Pizzocheri)

### ZUBEREITUNG

Zuerst wird der Knoblauch geschält und in kleine Stücke gehackt. Darauf zerkleinert man die Peperoni und gibt Knoblauch, Peperoni, Sonnenblumenkerne und Kürbiskerne zusammen in eine kleine Pfanne mit heißem Öl. Vorsicht: Die Kürbiskerne platzen!

Am besten erst die Kerne anbraten, und später Knoblauch und Peperoni dazugeben.

Als nächstes schält und würfelt man die Kartoffeln, und gibt sie zusammen mit dem zerkleinerten Weißkohl und Wirsing in einen Topf mit kochendem Wasser. Wenn die Kartoffeln etwas weich geworden sind, gibt man die Pizzocheri hinzu (als Alternative gehen auch Bandnudeln jeglicher Art). Das ganze lässt man so lange kochen, bis die Nudel kurz davor sind, al dente zu werden, und gießt es ab. Nun gibt man etwa 1/3 des Gemüses in eine Auflaufform, verteilt Salbei und die Kerne darüber, und schließt die Schicht mit Käse ab (zu empfehlen wäre Gratin-Käse und noch einen deftigen Käse).

Das ganze wiederholt man noch zweimal, und stellt es ca. 20 Min. (bis halt der obere Käse goldgelb wird) bei 200° in den E-Herd.

1.7.02 Whateverman CK

### Venezianische Hirse- Risottopfanne GF DIA

200 g Wirsingblätter  
1 Tasse Hirse  
je 75 g gefrorene Erbsen und Bohnen  
2 EL Dosenmais oder frischen Mais  
1 kleine rote Paprikaschote  
1/2 Päckchen gefrorene Italienische Kräuter  
1 EL Weißwein  
75 g Castello-Blauschimmelkäse oder Schafskäse  
1 EL frisch gehackte Petersilie  
1 Frühlingszwiebeln  
2 1/2 Tassen Gemüsebrühe  
1 Knoblauchzehe(n)  
Pfeffer aus der Mühle

### Zubereitung

Frühlingszwiebeln waschen, in feine Ringe schneiden und mit der zerdrückten Knoblauchzehe in Öl glasig dünsten. Gewaschene Wirsingblätter in Streifen schneiden und mit den Kräutern zu der Zwiebel geben. 3-4 Minuten mitdünsten. Gewaschene Hirse dazugeben, umrühren und mit der

Gemüsebrühe ablöschen. Kurz aufkochen lassen und auf kleinster Flamme 20 Minuten garen. Nach 10 Minuten das gefrorene Gemüse, den Mais und gewürfelte Paprika dazugeben. Flamme kurze Zeit höher stellen. Mit Wein, Salz und Pfeffer abschmecken. Dabei nicht zuviel Salz verwenden, weil erst jetzt der Käse darüber gestreut wird, der ebenfalls Salz und ein würziges Aroma mitbringt. Abschließend mit der gehackten, frischen Petersilie bestreuen.

### Variationstipp

Verwenden Sie statt Castello auch mal 2 EL Parmesan und geben Sie 2 EL schwarze Oliven und etwas Zitronensaft oder Kapern dazu. So kann man das Ganze auch kalt als Salat genießen.

**Pro Port:** 477 Kcal  
nur 26 mg Cholesterin  
4,5 BE

Edeka.de

### Weizen Gemüse Risotto DIA

2 Pers

75 g Weizen  
25 g Gorgonzola  
1 EL Weißwein  
1/ 2TL getrockneten Thymian  
Salz  
50 g Lauch  
150 g Wirsingblätter  
1 EL Petersilie  
1 Msp. Rosmarin  
1 mittlere Möhren  
200 g Champignons  
grobe schwarzen Pfeffer  
Salz

### Zubereitung

Lauch in feine Ringe, Wirsing in Streifen schneiden, in Olivenöl unter ständigem Rühren 5 Minuten bei mittlerer Hitze anbraten. Petersilie, Rosmarin, gewürfelte Möhren und in Scheiben geschnittene Champignons zugeben,



weitere 3 Minuten unter Rühren anbraten. Pfeffern, Gorgonzolawürfel darüber streuen und schmelzen lassen. Mit Salz und Wein abschmecken und abschließend den Weizen unterheben.

### Variationstipp

Statt Wirsing können Sie auch mal roten Paprika oder Weißkraut verwenden.

**Pro Port:** 208 Kcal  
nur 10 mg Cholesterin  
2,14 BE

Edeka.de

### Wirsing GF

Kejl

Zutaten für 4 Portionen

- 1 Wirsing, in Streifen geschnitten
- 3 Kartoffeln, in Würfel geschnitten
- Öl
- 2 EL Mehl
- Zehe/n Knoblauch
- Paprikapulver, süß
- ½ Liter Wasser, kaltes
- Salz und Pfeffer

### ZUBEREITUNG

Wirsing und Kartoffeln 20 Minuten kochen lassen. Das Gemüse auf einem Sieb abtropfen lassen.

Einbrenne:

Öl in einem großen Topf heiß werden lassen. 2 EL Mehl anbraten bis es bräunlich wird. Zerdrückte Knoblauchzehe hinzufügen und kurz mitbraten. Paprikapulver hinzugeben und mit kaltem Wasser (ca. 1/2 l) ablöschen. Die Suppe muss dickflüssig sein.

Kartoffeln und Wirsing zu dem Einbrenne geben, salzen und pfeffern und kurz aufkochen lassen.

1.4.03 Supermaus CK

Hallo Supermaus,

bist du sicher das der Wirsing auch 20 Minuten kochen muss? Ich blanchiere ihn immer nur 3-4 Minuten in kochendem Salzwasser. Dann is er noch richtig knackig.

Werd dein Rezept aber mal speichern.

Ig gluehwurm50

Da es ja eigentlich so eine Art Eintopf ist, lasse ich das schon so 15-20 Minuten köcheln.

Supermaus CK

### Wirsing - Käsesauce zu Spaghetti

Zutaten für 2 Portionen

1 Pck. Wirsing, TK (Kohl in Österreich)

150 g Blauschimmelkäse (Gorgonzola)

1 EL Crème fraiche

1 Zehe/n Knoblauch

Salz und Pfeffer, schwarzer

1 Prise Muskat

250 g Nudeln (Vollkorn - Spaghetti)

### ZUBEREITUNG

(Vollkorn) Spaghetti in Salzwasser aufsetzen.

Währenddessen das Päckchen Tiefkühl Wirsing (in Österreich heißt es Kohl) in einem Topf auftauen lassen, Gorgonzola o. Blauschimmelkäse reinbröckeln (man kann auch Schmelzkäse nehmen), Crème fraiche einrühren, mit Salz Pfeffer und Muskat abschmecken, fertig.

Sollte, die Wirsingsauce zu fest geraten, mit etwas Wasser oder Gemüsebrühe verdünnen.

11.12.02 Tankerkönigin CK

### Wirsing - Orangen - Frischkost GF

Zutaten für 4 Portionen

1 kl. Kopf Wirsing

1 Orange(n)

100 ml Sahne

½ Zitrone(n), der Saft

1 TL Honig

1 EL Erdnusscreme

2 EL Nüsse, grob gehackte  
etwas Nelken, gemahlen

### ZUBEREITUNG

Die äußeren Blätter des Wirsingkopfes entfernen, die inneren in feine Streifen schneiden. Die Orange filetieren. Die Sahne leicht anschlagen und mit dem Zitronensaft, dem Honig, dem Nussmus und dem Nelkenpulver mischen. Sauce unter den Salat heben und das Ganze mit den gehackten Nüssen bestreut servieren.

13.8.04 Siv CK

### Wirsing - Quiche 3 Ei

auch gut mit Lauch oder Weißkohl

Zutaten für 4 Portionen

600 g Wirsing, geputzt und in Streifen geschnitten

1 EL Butter

1 EL Öl (Sonnenblumenöl)

Blätterteig, für 1 Springform 26 cm

### 3 Ei

150 ml Milch

100 ml Sahne

100 g Bergkäse, gerieben

Salz

Pfeffer, schwarz aus der Mühle

Muskat

### ZUBEREITUNG

In einer großen Pfanne oder Topf Butter und Öl erhitzen. Den Wirsing kurz andünsten, 3 EL Wasser zugeben und abgedeckt unter häufigem Wenden weich dünsten. Mit Salz, Pfeffer und Muskat würzen. Abkühlen lassen.

Eine Springform 26cm mit Blätterteig auskleiden, den Boden mit einer Gabel regelmäßig einstechen. Eier, Milch, Sahne und Käse verrühren, den Wirsing untermischen. In die Springform geben. Bei 170°C 35 bis 45 Minuten auf unterer Schiene backen, evtl. gegen Ende mit Pergamentpapier abdecken. Frisch aus dem Ofen servieren.

18.3.04 Trollinger CK

## Wirsing - Strudel 1 Eigelb

Zutaten für 8 Portionen

450 g Blätterteig, tiefgekühlt  
500 g Wirsing, geputzt und fein geschnitten  
2 Möhre(n), geputzt und in feine Streifen geschnitten  
1 Stange/n Staudensellerie, geputzt und feingeschnitten  
200 g Porree, in feinen Scheiben  
2 Schalotte(n), fein gewürfelt  
2 EL Butter  
1 Zehe/n Knoblauch, gepresst  
Paprikapulver  
Salz  
Pfeffer  
1 Msp. Kreuzkümmel  
1 Msp. Kurkuma  
150 g Schafskäse, gewürfelt  
3 EL Paniermehl

### 1 Eigelb

1 TL Milch  
Pfeffer, bunt, grob zerstoßen

## ZUBEREITUNG

Blätterteig auftauen lassen. Schalottenwürfel in der Butter andünsten, Möhren, Wirsing, Porree, Staudensellerie und Knoblauch zugeben und 5 Min. dünsten. Gemüsemischung mit Paprika, Salz, Pfeffer, Kreuzkümmel und Kurkuma abschmecken und die Schafskäsewürfel untermischen. 9 Blätterteigplatten überlappend aneinander legen, sodass ein Rechteck entsteht, Ränder festdrücken und Backofen auf 180°C vorheizen. Paniermehl auf den Teig streuen und die Füllung darauf so verteilen, dass seitlich ein 3 cm breiter Rand frei bleibt. Teigkante einschlagen, den Strudel längs aufrollen und mit der Naht nach unten auf ein mit Backpapier ausgelegtes Blech legen. 1 Teigscheibe in Streifen schneiden und den Strudel damit verzieren. Eigelb mit Milch mischen, den Strudel damit bestreichen, mit buntem Pfeffer bestreuen und 40 Min. goldbraun backen.

10.1.03 Sofi CK

## Wirsing Apfelsaft GF

4 Portionen

Zutaten  
ca. 500 g Frühwirsing

2 Äpfel  
2 EL Weinessig (Reformhaus)  
3 EL (30g) kaltgepresstes Sonnenblumenöl (Reformhaus)  
Meersalz  
Pfeffer aus der Mühle  
1/2 TL Apfelsaftkonzentrat (Reformhaus)

Wirsing Kohl putzen, waschen, halbieren, den Strunk herausschneiden und den Kohl in feine Streifen schneiden.

2 Äpfel waschen und mit der Schale in feine Blättchen schneiden.

### Aus

2 Esslöffeln Essig,  
3 Esslöffeln Öl,  
Meersalz, Pfeffer und  
1/2 Teelöffel Apfelsaftkonzentrat

eine Soße herstellen und alles miteinander vermischen.

Circa 1/2 Stunde durchziehen lassen.

### Die Nährwerte pro Portion (171 g)

Eiweiß: 3.89 g  
Fett: 8.11 g  
Kohlenhydrate: 6.63 g  
Brennwert: 487 kJ (116 kcal)  
Ballaststoffe: 3.84 g  
Saccharose: 1.55 g  
Cholesterin: 75.0 µg  
Purine: 17.8 mg

Reformhaus.de

Wirsing Frischkost      GF

4 Portionen

### Zutaten

500 g Wirsing  
150 g Birne (1 Frucht wiegt ca. 240 g)  
100 g Schnittkäse (45 % F.i.Tr.)  
4 EL Weinessig

1 EL Senf  
Meersalz  
frischer Pfeffer aus der Mühle  
1/2 TL Honig  
100 g Crème fraîche  
2 EL gehackte Kürbiskerne oder Kürbisgranulat (Reformhaus)

Wirsing waschen, achteln und in feine Streifen, die halbe Birne vierteln, entkernen und in dünne Stifte schneiden.

Den Käse grob raspeln.

Vier Esslöffel Essig mit einem Esslöffel Senf, Salz, Pfeffer, einem halben Esslöffel Honig und Crème fraîche verrühren.

Alles miteinander vermischen, etwas durchziehen lassen.

Zwischenzeitlich zwei Esslöffel gehackte Kürbiskerne ohne Fett anrösten und zum Schluss über die Frischkost streuen.

### Die Nährwerte pro Portion (258 g)

Eiweiß: 13.6 g  
Fett: 19.9 g  
Kohlenhydrate: 11.0 g  
Brennwert: 1.18 MJ (281 kcal)  
Ballaststoffe: 5.18 g  
Saccharose: 1.60 g  
Cholesterin: 37.2 mg  
Purine: 19.3 mg

Reformhaus.de

### Wirsing Häppchen GF

Zutaten für 1 Portionen  
5 Blätter Wirsing, große  
5 Scheibe/n Tomate(n) (Strauchtomaten), groß geschnitten  
10 Scheibe/n Gurke(n)  
etwas Pfeffer  
etwas Salz

### ZUBEREITUNG

Zum Zubereiten ein Wirsingblatt ausbreiten und eine Tomatenscheibe in das Blatt legen. Jetzt zwei Gurkenscheiben hineinlegen und mit etwas Salz

und Pfeffer würzen. Das Wirsingblatt langsam zusammenrollen und mit einem Zahnstocher (Holz) fixieren. Fertig.

18.8.04 Cielito CK

### Wirsing in Kokosmilch GF

Zutaten für 4 Portionen

1 Wirsing  
1 Zwiebel(n)  
2 Zehe/n Knoblauch  
800 ml Kokosmilch  
Tofu  
Salz  
Pfeffer  
200 g Cashewnüsse

#### ZUBEREITUNG

Tofu, Zwiebel, Knoblauch, Cashews in einer großen Pfanne oder Wok anbraten.

Wirsing klein schneiden und ebenfalls anbraten.

Kokosmilch dazu geben und das ganze auf kleiner Flamme kochen lassen bis der Wirsing weich ist.

Mit Salz und Pfeffer würzen.

Als Beilage passt am besten Reis.

9.6.04 Mario 1234 CK

### Wirsing in Senfröhm GF

Zutaten für 4 Portionen

750 g Wirsing  
30 g Butter, (oder Margarine)  
2 Zwiebel(n), fein gewürfelt  
½ TL Zucker  
125 ml Gemüsebrühe  
100 ml Schlagsahne  
2 EL Senf, (körniger)  
Salz und Pfeffer  
evt. Kümmel, gemahlen

#### ZUBEREITUNG

Wirsing vierteln, Strunk ausschneiden, in feine Streifen schneiden. 3 min in kochendem Salzwasser blanchieren, dann in ein Sieb abgießen und abschrecken.

Fett erhitzen, Zwiebel und Zucker darin andünsten, den leicht ausgedrückten Wirsing dazugeben und kurz mitschmoren. Dann mit Gemüsebrühe und Sahne ablöschen, den Senf zugeben und 10 min offen im Topf köcheln lassen, dabei gelegentlich umrühren.

Mit Salz, Pfeffer und evtl. Kümmelpulver abschmecken.

Schmeckt ausgezeichnet zu gebratener Entenbrust und Schupfnudeln (Bubenspitze), auch zu Gans, Wild oder einfach Bratwurst denkbar!

Wer es schlanker haben möchte, ersetzt die süße durch saure Sahne (nur 10 % Fett und ebenfalls sehr lecker!)

17.8.04 Angie17

## Wirsing Karotten Auflauf 6 Ei GF

Zutaten für 4 Portionen

1 Kopf Wirsing

4 Karotte(n)

500 g Champignons, frische

1 Zwiebel(n)

### 6 Ei

150 ml Milch

100 ml saure Sahne

Gemüsebrühe, gekörnte

Muskat

Salz und Pfeffer

Kräutersalz

## ZUBEREITUNG

Den Wirsing putzen, in breite Streifen schneiden und waschen, abtropfen lassen.

Die Zwiebel schälen und würfeln, Karotten putzen, in Scheibchen hobeln. Pilze putzen und eventuell teilen.

In einem großen Topf etwas Öl erhitzen. Zuerst die Zwiebel darin etwas anbräunen, dann die Karottenscheiben kurz mitdünsten.

Die Wirsingstreifen nach und nach hinzugeben, mit Gemüsebrühe bestäuben, alles miteinander verrühren. Etwas Wasser angießen und mit geschlossenem Deckel bei geringer Wärmezufuhr bissfest garen. Anschließend mit den Gewürzen abschmecken.

Eine Auflaufform einfetten, das Gemüse hineingeben, Champignons hinzufügen, etwas abkühlen lassen.



Von 3 Eiern das Eiweiß steif schlagen. Die restlichen Eier verquirlen, die Milch und die saure Sahne untermengen, evtl. mit etwas Salz würzen. Den Eischnee unter die Eiermilch heben, die Eiermasse vorsichtig auf dem Gemüse verteilen. (Wer mag, kann auch noch ein paar Mandelblättchen darauf streuen.)

Den Auflauf bei ca. 180 Grad ca. 30 Minuten überbacken.

8.6.03 Sahnestück            CK

## Wirsing Kartoffel Gratin

4 Portionen

Zutaten

Fett für die Form

700 g Wirsing

Meersalz

2 l Wasser

600 g gekochte Kartoffeln

1 Tasse Gemüsebrühe (aus Extrakt - gibt's im Reformhaus)

1 mittelgroße Zwiebel

125 g Champignons

20 g kaltgepresstes Pflanzenöl

glatte Petersilie

2 EL Zitronensaft

schwarzer Pfeffer aus der Mühle

100 g gekochte Grünkernkörner (Reformhaus)

**2 Eigelb**

75 g Streichfein mit Kräutern (Reformhaus)

Eine Auflaufform einfetten.

Wirsing entblättern und in Salzwasser circa 3 Minuten blanchieren, dann in Streifen schneiden.

Die Kartoffeln schälen und in Scheiben schneiden.

In der Auflaufform verteilen und mit einer Tasse Gemüsebrühe begießen.

Eine Zwiebel und Champignons enthäuten und in kleine Würfel schneiden.

In heißem Öl circa 5 Minuten dünsten.

Mit gehackter Petersilie, 2 Esslöffeln Zitronensaft und Pfeffer abschmecken.

Die gekochten Körner, die 2 Eigelb und Streichfein zugeben und miteinander verrühren.

Die Masse auf Kartoffeln und Wirsing verteilen.

Im vorgeheizten Backofen bei 225 Grad circa 15 Minuten überbacken.

### Die Nährwerte pro Portion (470 g)

Eiweiß: 13.0 g

Fett: 13.6 g

Kohlenhydrate: 31.1 g

Brennwert: 1.28 MJ (305 kcal)

Ballaststoffe: 9.46 g

Saccharose: 1.41 g

Cholesterin: 136 mg

Purine: 44.4 mg

Reformhaus.de

### Wirsing Käse Eintopf GF

Für 2-3 Personen

Zutaten:

1 kl. Wirsing, in fingerbreite Streifen geschnitten

150 g Zwiebeln, in Würfel geschnitten

1 Stück Knollensellerie, in Würfel geschnitten

150 g Kartoffeln, geschält, in Würfel geschnitten

Thymian

Salz

Cayennepfeffer

50 g Mandelblättchen

3 EL Olivenöl

1/2 l Gemüsebrühe

70 g Greyerzer

Die Mandelblättchen in Öl leicht anrösten. Wirsing, Kartoffeln, Zwiebeln und Sellerie dazugeben. Brühe und Gewürze dazugeben und alles im geschlossenen Topf etwa 20 Min. garen lassen. Dann den Käse würfeln und dazugeben.

Zubereitungszeit: 30 Minuten

S. Gebauer, Braunschweig

Quelle Naturkost.de

## Wirsing Käsesuppe

Für 6 Personen

Zubereitungszeit: ca. 30 Minuten

1 mittelgroßer Wirsing (ca. 1 kg)

2 EL Butter oder Margarine

2 EL fein gemahlenes Dinkel-Vollkornmehl

1,5 l Gemüsebrühe

125 g Frischkäse

125 g Kräuter-Frischkäse

Kräutersalz

frischer Pfeffer

etwas frisch geriebene Muskatnuss

6 EL gemischte Sprossen

1 Wirsing vierteln und Strunk entfernen. Kohl quer in schmale Streifen schneiden und im heißen Fett 5 Minuten anschmoren.

2 Mehl darüber streuen und mit Gemüsebrühe ablöschen. Einmal aufkochen lassen und danach bei mittlerer Hitze zugedeckt etwa 10 Minuten garen.

3 Pürieren und Frischkäse unterrühren. Mit Salz, Pfeffer und Muskat kräftig abschmecken.

4 Käsesuppe in Tassen füllen und mit den Sprossen verziert servieren.

Fondue, Raclette & Co. (S&K 11/2004)

Quelle Naturkost.de

## Wirsing Kürbis Salat      GF

Für 4 Personen

### Dressing:

100 g Buttermilch (oder Kefir)

2 EL Sahne

20 EL Apfelessig  
1 EL Rosinen, geschnitten  
1 EL Haselnüsse oder Sonnenblumenkerne, gehackt  
1/2 TL Blütenhonig  
1/2 TL Currypulver  
1/4 TL Meersalz

### Salat:

250 g Kürbis\*  
200 g Wirsing

Alle Dressingzutaten verrühren und kräftig abschmecken. Kürbis raspeln, Wirsing in feine Streifen schneiden. Gemüse sofort mit Dressing vermengen. Salat 30 Minuten ziehen lassen und dann servieren.

Zubereitungszeit: 20 Minuten + Zeit zum Ziehen lassen

\*) Geeignet sind Riesenkürbis, Hokkaido, Potimarron, Oranger Knirps, Golden Nugget.

Quelle Naturkost.de

### Wirsing mit Safran und Reis GF

Zutaten für 4 Portionen  
1 Wirsing, (ca. 1 kg)  
2 Zwiebel(n)  
2 EL Öl (Rapsöl)  
1 Dose/n Safranpulver  
2 TL Gemüsebrühe, gekörnt  
Salz  
Pfeffer, aus der Mühle  
3 EL Petersilie, gehackt  
250 g Reis

### ZUBEREITUNG

Vom Wirsing die äußeren Blätter entfernen, dann den Wirsing längs vierteln, den Strunk keilförmig ausschneiden und den Rest quer in feine Streifen schneiden. Die Zwiebeln schälen und würfeln.

Öl in einem Topf erhitzen und die Zwiebeln darin goldbraun braten. Den Wirsing dazugeben und kurz andünsten. Safran und Gemüsebrühe in einer Tasse mit heißem Wasser einrühren und zum Wirsing gießen. Zugedeckt ca. 20 Minuten dünsten.

Wirsing mit Salz und Pfeffer abschmecken und die Petersilie einrühren. Dazu passt Reis.

26.11.02 Bienlein CK

## Wirsing Möhren Gemüse GF DIA

2 Pers

2 kleine Möhren  
1 EL Sonnenblumenöl  
1 TL frischen Liebstöckel  
150 g Wirsingblätter in Streifen geschnitten  
Salz  
1 EL Gehackte Petersilie  
Gemüsebrühe

### Zubereitung

Möhren je nach Größe halbieren in schräge Abschnitte schneiden, mit Liebstöckel und Wirsing 5 Minuten dünsten. Mit Gemüsebrühe ablöschen und weitere 10 Minuten garen. Mit Salz und Petersilie abschmecken.

### Variationstipp

Statt dem Wirsing können Sie auch Weißkraut verwenden.

**Pro Port:** 74 Kcal  
0 mg Cholesterin  
0,6 BE

Edeka.de

## Wirsing Möhrentopf mit Sprossen GF

Für 4 Personen  
Zubereitungszeit: ca. 30 Minuten

1 kleiner Wirsing  
1 Zwiebel  
250 g Möhren  
1 EL Olivenöl  
400 ml Gemüsebrühe  
1/2 Bund

Petersilie

Kräutersalz

etwas geriebene Muskatnuss

evtl. 2 EL saure Sahne

50 g Rettichsprossen

1 Wirsing vierteln, Strunk entfernen und Kohl in schmale Streifen schneiden.

2 Zwiebel fein würfeln. Möhren schräg in dünne Scheiben schneiden.

3 Öl erhitzen und Zwiebeln glasig dünsten. Möhren und Wirsing zugeben und kurz mit anbraten.

4 Mit Gemüsebrühe ablöschen, aufkochen lassen und zugedeckt bei schwacher Hitze etwa 5 Minuten garen.

5 Gehackte Petersilie zugeben. Mit Kräutersalz und etwas Muskatnuss abschmecken.

6 Auf Wunsch saure Sahne unterziehen. Wirsingtopf mit Sprossen bestreut servieren.

Quelle Naturkost.de

## Wirsing Orangen Frischkost      GF

Dieses Rezept ergibt

4 Portionen

### Zutaten

1 kleiner oder 1/2 großer Wirsingkohlkopf (die andere Hälfte kann später gedünstet werden)

1 mittelgroße Orange

Soße: 100 ml süße Sahne

Saft von 1/2 Zitrone

1 TL Honig

1 EL Haselnussmus (Reformhaus)

2 EL grob gehackte Haselnüsse

evtl. etwas Nelkenpulver

Die äußeren Blätter des kleinen Wirsingkohls entfernen, die inneren Blätter gut waschen und dann in feine Streifen schneiden.

Die mittelgroße Orange schälen, das weiße Häutchen entfernen und in kleine Stücke schneiden.

Die Sahne leicht anschlagen.

Mit dem Saft der halben Zitrone, einem Teelöffel Honig, einem Esslöffel Nussmus und eventuell etwas Nelkenpulver abschmecken.

Mit den Frischkostzutaten vermischen und mit 2 Esslöffeln gehackten Nüssen bestreuen.

### Die Nährwerte pro Portion (261 g)

Eiweiß: 7.66 g

Fett: 14.6 g

Kohlenhydrate: 12.0 g

Brennwert: 889 kJ (212 kcal)

Ballaststoffe: 6.23 g

Saccharose: 3.24 g

Cholesterin: 22.5 mg

Purine: 27.8 mg

Reformhaus.de

### Wirsing Pilz Gemüse GF

Zutaten für 4 Portionen

1 Wirsing, klein, in Streifen geschnitten

500 g Champignons, halbiert

1 Paprikaschote(n), rot, in Streifen geschnitten

1 EL Butter

1 Becher süße Sahne

1 Glas Wein, weiß, trocken

1 Prise Muskat

1 Prise Salz

1 Prise Pfeffer

1 Würfel Brühe

### ZUBEREITUNG

Den Wirsing in Butter andünsten. Champignons und Paprikaschote dazugeben und ca. 5 Minuten mitdünsten. Sahne und Wein zugeben und zugedeckt nochmals ca. 5-10 Minuten schmoren lassen. Mit Wein und den Gewürzen herzhaft abschmecken. Schmeckt phantastisch als vegetarische Beilage zu Serviettenkloß oder Semmelknödeln, aber auch als Gemüsebeilage zu Fleisch.

14.9.03 Juti CK

## Wirsing Rouladen mit Tofu 1 Eigelb GF

4 Portionen

### Zutaten

1 Wirsingkohl  
2 mittelgroße Möhren  
20 g Butter  
1 mittelgroße Zwiebel  
100 g Hirse (Reformhaus)  
250 ml Gemüsebrühe (Extrakt gibt's im Reformhaus)  
100 g Tofu (Reformhaus)

### 1 Eigelb

Kurkuma, oder Curry  
20-30 g Butter  
etwas Gemüsebrühe  
ca. 100 ml Schlagsahne  
schwarzer Pfeffer aus der Mühle  
Vollmeersalz  
2 EL geschnittener Schnittlauch

8 größere Wirsingkohlblätter wenige Minuten blanchieren.

2 halbierte Möhren ebenfalls blanchieren.

In 20 g Fett erhitzen, die gewürfelte Zwiebel und die heiß gewaschene und abgetrockneten Hirse darin andünsten.

Mit kochender Gemüsebrühe angießen, mit wenig Vollmeersalz und schwarzem Pfeffer abschmecken, aufkochen lassen und bei geringer Energiezufuhr 25 Minuten garen.

Die Hirse etwas abkühlen lassen, dann mit zerkrümelten Tofu, einem Eigelb und Kurkuma oder Curry mischen.

Jeweils zwei Wirsingblätter übereinander legen, die Hirsemasse darauf verteilen und in die Mitte eine halbe Möhre stecken.

Dann zu Rouladen aufrollen. In eine gefettete Auflaufform setzen, mit Butterflöckchen belegen und im vorgeheizten Backofen bei 180-200 Grad 20 Minuten garen.



Herausnehmen, die Rouladen warm stellen und etwas Gemüsebrühe mit Sahne vermischen, mit Pfeffer und Salz abschmecken, etwas einkochen lassen und den Schnittlauch hineingeben.

### Die Nährwerte pro Portion (428 g)

Eiweiß: 16.2 g  
Fett: 21.8 g  
Kohlenhydrate: 27.2 g  
Brennwert: 1.55 MJ (370 kcal)  
Ballaststoffe: 9.71 g  
Saccharose: 2.95 g  
Cholesterin: 110 mg  
Purine: 48.5 mg

Reformhaus.de

### Wirsingauflauf mit Reis + Pilzen 2 Ei GF

2 Knoblauchzehen+ ohne  
1 t Gemüsebrühe+  
2 Nelken+  
2 Pigmentkörner in  
½ l Wasser zum kochen bringen,+  
1 Wirsingkohl vierteln, 5- 8 min im geschlossenen Deckel, halbgar,  
abtropfen, Brühe aufheben, klein schneiden  
250 g Champignon Scheiben schneiden, andünsten  
1 Zwiebel würfeln, goldbraun braten  
500 g gegarter Reis ( 200 g ungegart)  
50 g geriebenen Käse alles miteinander mischen  
2 Eier mit  
4 E Sahne mit  
2 E Hefeflocken mit  
Kräutersalz mit  
½ t Curry mit  
½ Delikater mit  
Kurkuma verrühren und untermischen  
3- 4 E Sesam + ein bisschen Salz, zerhacken + kurz rösten, untermischen

in ausgefettete Form, füllen, Käse drüber streuen, Deckel rauf

bei 200° im Backofen bis die Oberfläche leicht gebräunt

Mittwoch, 13. November 2002

Mittwoch, 22. Januar 2003  
Sonntag, 19. Oktober 2003  
Hans60

## Wirsingeintopf mit Pesto GF

Zutaten für 4 Personen:

800 g geputzter Wirsingkohl,  
640 g geschälte Kartoffeln,  
1 geschälte Zwiebel,  
2 EL Butter oder Margarine,  
3/4 l Gemüsebrühe (Instant),  
1/2 Bund Petersilie,  
1 Bund Basilikum,  
4 Stiele Oregano,  
1 Knoblauchzehe,  
60 g Parmesan-Käse,  
25 g Mandelstifte,  
100 ml Olivenöl,  
Salz,  
Pfeffer,  
200 g Kirschtomaten

1. Wirsing in mundgerechte Stücke schneiden. Kartoffeln in Spalten schneiden. Zwiebel fein würfeln. Fett in einem Topf erhitzen. Zwiebeln darin glasig dünsten. Kohl und Kartoffeln zugeben, kurz mitbraten und Brühe angießen. Ca. 25 Minuten schmoren.

2. Für das Pesto Petersilie, Basilikum und Oregano von den Stielen zupfen. Knoblauch grob hacken. Parmesan grob hacken. Kräuter, Knoblauch, Käse und Mandeln im Universalzerkleinerer fein hacken. Nach und nach Olivenöl zufügen. Pesto mit Salz und Pfeffer würzen. Beiseite stellen.

3. Kirschtomaten halbieren oder vierteln und zum Eintopf geben. Eintopf nochmals kurz aufkochen und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Auf vier Teller verteilen und etwas Pesto darauf geben. Restliches Pesto extra dazu reichen.

Zusatz-Info

Zubereitungszeit 45 Minuten  
Pro Portion 540 kcal/2 260 kJ  
Eiweiß 16 g  
Fett 37 g  
Kohlenhydrate 32 g

Fit:

Wirsing enthält Kalium - wichtig für den Wasserhaushalt

### Extra:

Pro Portion ca. 2 anzurechnende BE

Tina Nr. 8/04

Wirsingfrischkost ' fruchtig ' GF

4 Portionen

### Zutaten

1/2 Wirsingkopf

2-3 Mandarinen

### Soße:

2-3 EL Haselnussmus (Reformhaus)

Saft von einer 1 Orange

weißer Pfeffer

einige frische Ingwerscheiben

2 EL glatte Petersilie, gehackt

Den 1/2 Wirsingkohl vorbereiten, eventuell die äußeren Blätter entfernen, gut waschen und in feine Streifen schneiden.

Die 2-3 Mandarinen schälen und würfeln.

Aus 2-3 Esslöffeln Haselnussmus, Saft von einer Orange, Pfeffer und einigen Scheiben frischen Ingwer eine Soße herstellen und mit Wirsing und Mandarinen vermengen.

Mit Petersilie bestreuen.

### Die Nährwerte pro Portion (182 g)

Eiweiß: 5.40 g

Fett: 6.95 g

Kohlenhydrate: 8.61 g

Brennwert: 505 kJ (121 kcal)

Ballaststoffe: 4.71 g

Saccharose: 4.10 g

Cholesterin: 0 g

Purine: 21.0 mg

## Wirsinggemüse mit Blätterteighaube 1 Eigelb

Zutaten für 4 Portionen

180 g Blätterteig, tiefgekühlt  
750 g Wirsing  
1 Stange/n Lauch  
1 Möhre(n)  
150 g Schalotte(n)  
3 EL Öl  
350 ml Gemüsebrühe  
200 g Schmand  
Salz  
Pfeffer  
70 g Käse, gerieben

1 Eigelb

### ZUBEREITUNG

Teig auftauen lassen. Gemüse putzen bzw. schälen, waschen. Wirsing vierteln, wie Lauch in 1 cm breite Streifen schneiden. Kartoffeln, Möhre würfeln, Schalotten abziehen, vierteln. Alles im Öl anbraten. Brühe und Schmand zufügen, etwa 15 Minuten garen. Ofen auf 200 Grad vorheizen. Gemüse salzen, pfeffern und in eine ofenfeste Auflaufform füllen. Mit Käse bestreuen. Schüsselrand mit Eigelb bestreichen. Teig ausrollen, entsprechend groß ausschneiden, Schüssel damit bedecken. 10-12 Minuten backen.

5.11.01 Simone Hefner CK

## Wirsinggemüse mit Sonnenblumenkernen GF

Zutaten für 4 Portionen

1 kg Wirsing  
1 Zwiebel(n)  
4 EL Öl (Olivenöl)  
250 ml Gemüsebrühe  
1 Prise Kümmelpulver  
3 EL Crème fraîche  
5 EL Sonnenblumenkerne

Salz (Meersalz)  
Pfeffer, aus der Mühle

## ZUBEREITUNG

Wirsing in grobe Scheiben schneiden, waschen und abtropfen lassen. Zwiebel schälen und klein würfeln. 2 EL Olivenöl in einer Pfanne erhitzen, Wirsing und Zwiebeln dazugeben und kurz garen. Gemüsebrühe, Salz, Pfeffer, Kümmel und Creme fraîche dazugeben und abgedeckt ca. 20 Minuten dünsten lassen. Sonnenblumenkerne in 2 EL Olivenöl knusprig rösten und über dem Gemüse verteilen.

**Tipp:** Statt Sonnenblumenkernen können auch Sesamsamen verwendet werden.

23.2.02 Scholz Wohlers                      CK

Geschmacklich hervorragend, anstelle von Creme fraîche habe ich einen Magerjoghurt 1,5% genommen, somit ist das Gericht auch zum abnehmen bestens geeignet. Brama

Hallo !!

Sehr lecker so liebe ich Wirsing und dazu gibt es dann meist noch 6 Kornklösschen :-))

liebe Grüsse Greta

## Wirsingkohl, geschmorter                      GF

4 Portionen

Zutaten

1 kg Wirsingkohl  
2 mittelgroße Zwiebeln  
30 g Pflanzenfett  
Meersalz  
Hefebrühe körnig (Reformhaus)  
Pfefferkörner  
1 Lorbeerblatt  
1 Gewürznelke  
6-8 Sojawurstchen (Reformhaus)

## So geht's

Wirsingkohl putzen, waschen, halbieren und in Streifen schneiden.

2 Zwiebeln schälen, würfeln und mit dem Wirsingkohl in heißem Fett andünsten.

Mit wenig Flüssigkeit angießen und Meersalz, Hefebrühe, Pfefferkörner, ein Lorbeerblatt und eine Gewürznelke zugeben.

Bei kleiner Flamme 20 Minuten schmoren.

6-8 Sojawurstchen in Scheiben schneiden und nur zum Erwärmen dem Kohl zugeben. Sofort servieren.

Die Nährwerte pro Portion (328 g)

Eiweiß: 12.8 g

Fett: 25.5 g

Kohlenhydrate: 10.0 g

Brennwert: 1.34 MJ (319 kcal)

Ballaststoffe: 7.31 g

Saccharose: 2.01 g

Cholesterin: 575 µg

Purine: 36.6 mg

**Tipp !**

Dazu passt Sahnepüree.

Reformhaus.de

Wirsingpfannkuchen

5 Ei

Für vier Portionen

1 Wirsingkohl

Salz

5 Eier

1 Becher Schmand (ersatzweise. 100 g saure Sahne und 150 g Creme fraiche)

frisch gemahlener Pfeffer

½ El getrockneter Beifuss

200 g Mehl

1 TI Backpulver

etwa 10 El. Öl

Vom Wirsingkohl die äußeren welken Blätter entfernen. Acht Blätter ablösen, den Rest des Kohlkopfes anderweitig verwenden. Die Kohlblätter

drei Minuten in Salzwasser sprudelnd kochen lassen. Herausnehmen und gut abtropfen lassen. Die Kohlrippen mit einem scharfen Messer flach schneiden.

Eier mit Schmand, anderthalb Teelöffel Salz, frisch gemahlenem Pfeffer, Beifuss, Mehl und Backpulver glattrühren. Die Kohlblätter nacheinander in den Teig tauchen und in heißem Öl bei mittlerer Hitze von beiden Seiten braun ausbacken. Bis zum Servieren im Backofen warm halten.

Tipp: Für dieses Rezept eignen sich auch Kohlreste, die in Streifen geschnitten werden. Teig in die Pfanne geben, Kohlstreifen darauf verteilen und ausbacken wie angegeben.

Dazu: Tomatensauce

\* Pro Portion ca. 655 Kalorien / 2739 Joule

## Wirsingröllchen mit Gemüsefüllung 2 Ei GF und Kartoffelgratin

### Wirsingröllchen

- 1 Wirsingkopf (ca. 1 kg)
- 4 md Zwiebeln
- 400 g Champignons
- 400 g Karotten
- 150 g Creme fraiche
- 1 Pr. gemahlener Koriander
- 1 Pr. Cayennepfeffer
- Salz, Pfeffer
- 2 geh. El Hirseflocken
- 2/8 l Tomatensaft
- 2/8 l Sherry
- Petersilie

### Kartoffelgratin

- 750 g Kartoffeln
- 1 Knoblauchzehe
- Butter
- Kräutersalz
- schwarzer Pfeffer
- Muskat
- 70 g geriebener Käse (z.B. - Gouda)
- 1 Becher Sauerrahm
- 250 ml Wasser
- 300 ml Sahne

## 2 Eier

Den Wirsingkopf in kochendes Wasser geben, bis sich die äußeren Blätter leicht ablösen lassen. Bis zu 12 schöne Blätter ablösen und abtropfen lassen. Den Restwirsing klein hacken. Zwiebeln klein würfeln, Champignons waschen und in dünne Scheiben schneiden. Karotten grob raspeln. Creme fraiche mit den Champignons und den Zwiebeln unterrühren, in einem Topf erhitzen und etwas dicklich einkochen. Die Karotten, den kleingehackten Wirsing sowie die Gewürze zugeben. Das Ganze ca. 10 min köcheln. Das Gemüse etwas abkühlen lassen. Die Hirseflocken unterrühren und nochmals abschmecken. Je zwei Wirsingblätter übereinander legen, etwas Gemüsemasse darauf verteilen, die Blätter an den Seiten einschlagen, dann zusammenrollen und mit Garn umbinden. Tomatensaft und Sherry mit der restlichen Creme fraiche verrühren. Die Wirsingröllchen in eine gefettete Auflaufform setzen und mit der Marinade übergießen. Sie werden zugedeckt im vorgeheizten Backofen bei 200 Grad C ungefähr 25 - 30 min gegart. Die Wirsingröllchen werden vor dem Servieren mit Petersilie bestreut.

Kartoffeln schälen und in sehr dünne Scheiben schneiden. Eine flache Auflaufform mit der Knoblauchzehe ausreiben und mit Butter einfetten. Eine Schicht Kartoffelscheiben einlegen, mit Kräutersalz, schwarzem Pfeffer und Muskat würzen und mit dem Käse bestreuen. Mit zwei weiteren Kartoffelschichten genauso verfahren. Sauerrahm, Wasser, Sahne und Eier miteinander verquirlen und zum Schluss über die Kartoffeln gießen, so dass sie knapp bedeckt sind. Die Auflaufform abdecken und das Ganze im vorgeheizten Backofen bei 200 Grad C ca. 60 min backen. Nun die Abdeckung abnehmen, die Kartoffeln mit Käse bestreuen, Butterflöckchen darauf setzen und noch 15 min backen, bis der Käse eine goldgelbe Farbe hat.

### Wirsingrolle auf Kapernsoße 2 Ei

6 Portionen

Zutaten

12 Wirsingblätter

Meersalz (ggf. jodiert)

1 große Zwiebel

1 TL Reformhausmargarine

500 g Tofu



## 2 Eier

3 EL Zitronensaft  
3 EL Vollkornsemmelbrösel  
2 EL geriebener Meerrettich  
schwarzer Pfeffer  
2 Möhren  
1 Paprikaschote, rot  
1/4 l Gemüsebrühe aus Extrakt  
1/2 Becher Crème fraîche  
2 EL Kapern

Blattenden der 12 Wirsingblätter flach schneiden.

Wirsingblätter portionsweise in kochendem Wasser kurz blanchieren, kalt abspülen.

Auf einem Küchentuch auslegen, so dass ein Rechteck von etwa 30 mal 40 cm entsteht.

Die Zwiebel würfeln, in einem Teelöffel heißem Fett andünsten.  
Mit Tofu,

## 2 Eiern,

3 Esslöffeln Zitronensaft,  
3 Esslöffeln Semmelbrösel,  
2 Esslöffeln geriebenem Meerrettich und  
Pfeffer pürieren.

2 Möhren und eine Paprika in kleine Würfel schneiden, kurz blanchieren und unter die Tofumasse heben.

Tofu auf den Wirsingblättern verteilen. Einen freien Rand lassen und einschlagen. Von der schmalen Seite her aufrollen.

Wirsingrolle in eine feuerfeste Form legen, 1/4 Liter Gemüsebrühe zugießen und im vorgeheizten Backofen bei 200 Grad circa 30 Minuten garen.

Ohne Deckel noch 15 Minuten weitergaren. Rolle herausnehmen.

Restliche Gemüsebrühe mit Crème fraîche binden und 2 Esslöffeln Kapern zugeben.

## Die Nährwerte pro Portion (278 g)

Eiweiß: 18.4 g

Fett: 16.8 g

Kohlenhydrate: 11.5 g  
Brennwert: 1.14 MJ (272 kcal)  
Ballaststoffe: 4.78 g  
Saccharose: 2.06 g  
Cholesterin: 94.6 mg  
Purine: 27.9 mg

### Tipp !

Dazu passen Dillkartoffeln.

Reformhaus.de

### Wirsingrouladen mit Grünkernfüllung

75 g Zwiebeln  
200 g Möhren  
150 g rote Paprikaschoten  
20 g Butterschmalz  
200 g Grünkernschrot; Reformhaus  
800 ml Gemüsefond  
2 El Sumachpulver; gestrichen  
1 unbehandelte Zitrone; davon abgeriebene Schale und  
2 El ; Saft  
; Salz  
weißer Pfeffer f.a.d.M.  
1 Wirsing a 1500 g  
500 g Kartoffeln; vorwiegend festkochende  
1 Tl Kümmel  
3 Thymianzweige  
2 Bund Frühlingszwiebeln  
3 El Öl  
75 g Butter; eiskalte in- kleinen Stücken

Zwiebeln pellen und sehr fein würfeln. Möhren schälen, Paprika entkernen, beides in sehr feine Streifen schneiden. Die Hälfte des Butterschmalzes in einem schweren Topf erhitzen. Zwiebeln darin bei mittlerer Hitze kurz dünsten, Grünkernschrot dazugeben, kurz andünsten. 550 ml Gemüsefond angießen, bei niedriger Hitze 40 Minuten ausquellen lassen. 3 Minuten vor Ende der Garzeit Paprika und Möhren unterheben. Zitronenschale abreiben, Saft auspressen. Schale, Saft und Sumach zum Grünkern geben, salzen, pfeffern, auf einem Blech auskühlen lassen.

Vom Wirsing die äußersten Blätter entfernen. Dann 6 weitere Blätter abnehmen, in gesalzenem Wasser 1 Minute blanchieren, sofort in Eiswasser abschrecken. Gut abtropfen lassen, auf Küchentüchern ausbreiten, die harten Mittelrippen herausschneiden. Füllung auf die Blätter verteilen, fest aufrollen, dabei die Seiten einschlagen. Mit Küchengarn umbinden. Die Kartoffeln gründlich waschen und in Achtel schneiden.

Restliches Schmalz in einer ofenfesten Pfanne erhitzen. Die Rouladen darin bei mittlerer Hitze auf jeder Seite 2 Minuten anraten, herausnehmen. Kartoffeln im Bratfett unter Schwenken 8 Minuten braten. Kümmel, Thymian und restlichen Fond dazugeben. Rouladen auf die Kartoffeln setzen, im vorgeheizten Backofen bei 180 Grad 35-40 Minuten auf der 2. Schiene von unten garen.

Frühlingszwiebeln putzen, in 12 cm lange Stücke schneiden und im Öl bei starker Hitze 1 Minute anbraten. Salzen und pfeffern. Zwiebeln mit Rouladen und Kartoffeln auf Tellern anrichten. Den Schmorfond mit der Butter aufschlagen und darüber gießen.

: Zubereitungszeit: 100 Minuten

: **Pro Portion:** 7 g E, 15 g F, 39 g KH = 326 kcal (1365 kJ)

Wirsingrouladen mit Käsesoße      2 Ei      GF

4 Portionen

### Zutaten

1 kleiner Wirsing  
Meersalz  
1 kleine Sellerieknolle  
2 Möhren

### 2 Eier (getrennt)

1 TL Weinessig  
150 g geriebener Schnittkäse

### Für die Soße:

20 g Butter oder ungehärtete Pflanzenmargarine  
1 EL Vollkornmehl  
frisch geriebene Muskatnuss  
Hefestreuwürze (Reformhaus)  
1 EL Zitronensaft

Vier große oder acht kleine Wirsingblätter in Salzwasser etwa 3 Minuten blanchieren.

Vom restlichen Wirsingkopf Strunk entfernen und zusammen mit geschältem, in Stücke geschnittenen Sellerie und 2 Möhren circa 10-15 Minuten im Wirsingwasser garen. Gut abtropfen lassen.

Etwas Kochwasser zurückbehalten.

Gemüse pürieren und mit einem Eigelb, einem Esslöffel Weinessig und 3 Esslöffeln geriebenem Käse verrühren.

Zwei Eiklar steif schlagen und unterheben.

Ausgebreitete Wirsingblätter mit der Masse bestreichen und aufrollen.

**Für die Soße** Fett erhitzen, ein Esslöffel Mehl darin anschwitzen und unter Rühren circa 1/4 Liter Gemüsebrühe zugeben.

Aufkochen lassen und mit Muskatnuss, Hefestreuwürze und einem Esslöffel Zitronensaft würzen, dann Käse und ein Eigelb unterrühren.

Rouladen in eine ausgefettete Form geben, Käsesoße darübergießen und circa 20 Minuten überbacken.

#### Die Nährwerte pro Portion (490 g)

Eiweiß: 21.7 g

Fett: 19.4 g

Kohlenhydrate: 11.5 g

Brennwert: 1.30 MJ (311 kcal)

Ballaststoffe: 11.2 g

Saccharose: 3.66 g

Cholesterin: 153 mg

Purine: 40.9 mg

#### Tipp !

Dazu passen Kartoffelpüree oder Pellkartoffeln.

Reformhaus.de

[Wirsingrouladen mit Tomatensauce](#) GF

8 Wirsingkohlblätter

Salz  
1/2 Bund Petersilie  
240 g gegarter Reis  
2 TL Senf  
2 EL Erdnüsse, gehackt  
2 TL Pflanzenöl  
350 ml Gemüsebrühe (2 TL Instant)  
800 g geschälte Tomaten (Konserve)  
4 TL Honig  
Chilipulver  
4 mittelgroße gekochte Kartoffeln

Wirsingkohlblätter in kochendem Salzwasser blanchieren und gut abtropfen lassen.

Petersilie hacken, mit Reis, Senf und Erdnüssen verrühren. Füllung auf die Wirsingkohlblätter geben, aufrollen und mit Küchengarn umwickeln. Öl in einem Topf erhitzen, Rouladen darin von allen Seiten anbraten, Brühe angießen und ca. 20

Minuten schmoren. Rouladen herausnehmen und warm stellen. Tomaten abtropfen lassen, 150 ml Saft auffangen, alles zur Brühe geben, pürieren und mit Honig, Salz und Chilipulver pikant abschmecken. Wirsingrouladen mit Tomatensauce und Kartoffeln servieren.

Pro Person 4 Points

Wirsingsalat            GF  
mit Joghurt Minzesoße

Für 4 Personen

500 g Wirsing, in feine Streifen geschnitten  
1 TL Salz  
2 EL Öl  
250 g Joghurt  
Saft einer \_ Zitrone  
Saft einer Orange  
ca. 100 g Apfel  
ein paar Blätter frische Minze (alternativ: etwas getrocknete Pfefferminze)  
2 EL Honig  
1 Prise Zimt  
etwas Zitronenschale, fein abgerieben  
Pfeffer  
50 g Hasel- oder Walnüsse  
Wirsing mit Salz und Öl vermengen, dann weich kneten. Joghurt, Zitronen- und Orangensaft hinzugeben und Wirsing durchziehen lassen.

Apfel in feine Würfel schneiden und unterheben. In feine Streifen geschnittene Minze und Honig dazugeben. Mit etwas Zimt, Zitronenschale und Pfeffer abschmecken.

Nüsse grob hacken und ohne Öl in der Pfanne etwas bräunen lassen. Abgekühlte Nüsse in den Salat geben.

Zubereitungszeit: 25-30 Minuten

Quelle Naturkost.de

## Wirsingsuppe 1 Ei

mit Tomaten-Grießnocken

Für 4 Personen

1 Wirsing  
200 g Kartoffeln  
2 EL Butter  
1 TL Rosmarin, getrocknet  
1 TL Oregano, getrocknet  
800 ml Salzwasser  
frischer Pfeffer aus der Mühle  
1 TL Sojasauce  
1 TL Zitronensaft  
Tomaten-Grießnocken  
30 g weiche Butter  
80 g Dinkelgrieß

### 1 Ei

1 EL Tomatenmark  
Kräutersalz  
frischer Pfeffer aus der Mühle  
1 Prise Cayennepfeffer

Wirsing putzen, in einzelne Blätter zerlegen und waschen. Blätter übereinander legen, an der Mittelrippe entlang halbieren und in etwa 0,5 cm breite Streifen schneiden. Kartoffeln schälen und in kleine Würfel schneiden. Fett in einem großen Topf erhitzen, Rosmarin und Oregano darin kurz anbraten. Wirsingstreifen dazugeben und ebenfalls kurz anbraten. Kartoffelstücke hinzufügen, anbraten und mit Salzwasser ablöschen. Gemüse zugedeckt bei mittlerer Hitze etwa 15 Minuten gar kochen.

Einige Wirsingstreifen zum Garnieren beiseite stellen und das restliche Gemüse fein pürieren. Mit Pfeffer, Sojasauce und Zitronensaft pikant abschmecken.

## Tomaten Grießnocken

Während die Suppe kocht, die Grießnocken vorbereiten. Butter mit einem Schneebesen schaumig aufschlagen, einen Esslöffel Grieß hinzufügen und gut unterrühren. Ei und Tomatenmark hinzugeben und mit dem Schneebesen untermengen. Restlichen Grieß einarbeiten und die Masse mit Kräutersalz, Pfeffer und Cayennepfeffer kräftig würzen. Masse zugedeckt etwa 15 Minuten quellen lassen.

Salzwasser in einem Topf zum Kochen bringen. Mit zwei nassen Teelöffeln Nocken aus der Grießmasse abstechen und im Salzwasser gar ziehen lassen (ca. 5 Minuten).

Nocken und Wirsingstreifen auf vorgewärmte Suppenteller geben, Wirsingsuppe darüber gießen und servieren.

Zubereitungszeit: ca. 60 Minuten

Rezepte: Judith Braun

Quelle Naturkost.de

## Wirsingsuppe mit Currysahne GF

Zutaten für 6 Portionen

250 g Kartoffeln

750 g Wirsing

60 g Butter

1 EL Curry, mild

1 TL Curry, scharf

1 Liter Gemüsebrühe

1/8 Liter Sahne

Salz

## ZUBEREITUNG

Kartoffeln schälen, waschen, würfeln. Wirsing putzen, waschen, in 6 Stücke teilen, Strunk entfernen. Etwa 1/3 des Wirsings beiseite stellen, den Rest grob hacken. Etwa 40 g Butter zerlassen, Kartoffeln und gehackten Wirsing darin andünsten. Mit Curry bestäuben, bei milder Hitze anschwitzen. Mit Brühe auffüllen, zum Kochen bringen. Zugedeckt bei milder Hitze 25 Minuten kochen. Die Suppe mit dem Pürierstab pürieren und die Sahne unterrühren, mit Salz abschmecken. Restlichen Wirsing in feine Streifen schneiden, in der restlichen Butter andünsten, 2-3 El Wasser dazu, leicht salzen und zugedeckt 5 Minuten dünsten. Kurz vor dem Servieren in die Suppe geben.

18.3.04 Eba007

CK

### Wirsingtopf grün/weiß GF

Für 2 Personen

Zutaten:

1 Zwiebel, gewürfelt

Öl

1/2 TL Ingwer oder einige frische Scheiben

1/2 TL Schwarzkümmel

1/2 TL Koriander

1 Chilischote

10 rosa Pfefferkörner

4 Pimentkörner

1/2 TL Anis, möglichst frisch gemahlen

1 Lorbeerblatt

1 Lauchstück (10 cm), klein geschnitten

1/2 mittl. Pastinake, klein geschnitten

1 Stück. Sellerie, klein geschnitten

3/4 l Gemüsebrühe

1 Kartoffel, klein geschnitten

6 kl. Rosenkohlröschen

1 handvoll weiße Bohnen (vorgekocht)

8 Wirsingblätter, gemetzelt

2 EL Berberitzen (getrocknet)

Zwiebel in Öl andünsten, Gewürze (Lorbeerblatt nach 1-2 Min. wieder entfernen), Gemüse und Bohnen hinzufügen und weiterdünsten. Gemüsebrühe aufgießen und zusammen köcheln lassen, bis das Gemüse weich ist.

Mit Salz abschmecken und servieren.

Zubereitungszeit: 40 Minuten

I. Maxbauer, Springe

Quelle Naturkost.de

### Zitronenorange Kohlsuppe GF

Zutaten für 2 Portionen

½ Weißkohl

½ Wirsing



- 1 Orange(n)
- 1 Zitrone(n)
- 3 Liter Wasser
- 3 Pilze
- 1 Würfel Brühe (Gemüsebrühe)

## ZUBEREITUNG

Den Kohl und Wirsing klein schneiden und in den Topf geben. Das Wasser hinzufügen und zum Kochen bringen. Orange und Zitrone auspressen und den Saft zum Kohl geben. Einen Gemüsewürfel in den Topf geben. Mit etwas Salz und Pfeffer abschmecken. Das Gemüse kurz aufkochen und etwa 1 Stunde köcheln lassen. Zum Abschluss die Pilze klein schneiden und in den Topf geben, nochmals kurz aufkochen und dann servieren.

30.8.04 Cielito CK

## Fisch

### Andalusischer Nudeltopf

Zutaten für Portionen

- 1 Zehe/n Knoblauch
- 100 g Sellerie
- 250 g Bohnen, grüne
- 300 g Romanesco
- 300 g Wirsing
- 1 Möhre(n)
- 2 EL Öl (Olivenöl)
- 125 ml Wein, weiß
- 400 ml Fischfond
- 500 ml Brühe
- 250 g Nudeln (Eiernudeln)
- 400 g Fischfilet (Rotbarsch, Merluza)
- 100 g Garnele(n), geschälte
- 200 g Kirschtomate(n)

## ZUBEREITUNG

Knoblauch schälen und hacken. Alles Gemüse putzen und klein schneiden. Alles in Öl andünsten und mit Wein, Fond und Brühe angießen. Mit Salz und Pfeffer würzen und 30 min köcheln. Vorbereiteten Fisch zerteilen und mit den Garnelen circa 5 Min. vor Schluss in den Eintopf geben. Die ebenfalls vorgegarten Nudeln darin erhitzen und alles nach Geschmack würzen. Guten Appetit!

## 30.7.03 Pepperstrom CK

### Dorado auf buntem Gemüsebett DIA

2 Pers

- 150 g festkochende Kartoffeln
- 1 orange Paprika
- 1 EL fein gehackten Liebstöckel
- 1 Frühlingszwiebeln
- 1 Knoblauchzehen
- 150 g zarte Wirsingblätter
- 200 g Lacroix-Fischfond
- 1,5 EL Rapsöl
- 2-3 Doraden a 300 g, küchenfertig ausgenommen und gründlich geschuppt
- 1 Picandou Ziegenfrischkäse
- 1 EL fein gehackte Petersilie
- 1 EL Hartweizengrieß
- 1/2 EL Rapsöl
- Pfeffer und Salz
- 1 EL Rapsöl zum Bestreichen der Doraden

#### Arbeitsmaterial:

Eine große Auflaufform  
oder ein tiefes beschichtetes Backblech

#### Zubereitung

Backofen auf 175 Grad Innentemperatur vorheizen. Kartoffeln schälen und achteln. Paprika entkernen und in schmale Streifen schneiden. Frühlingszwiebeln in feine Ringe schneiden. Knoblauchzehen pressen. Wirsingblätter von den Rippen befreien und in feine Streifen schneiden. Alle oben genannten Gemüsezutaten bis auf den Fond vermischen und in die Auflaufform geben. Das Gemüse auf der 2. Stufe von unten im Backofen 10 Minuten dünsten. Doraden unter fließendem Wasser ausspülen und auf Küchentrepp abtrocknen lassen. Ziegenfrischkäse mit den übrigen Zutaten vermischen und abschmecken. Doraden auf beiden Seiten 3 Mal einschneiden und die Käsepaste in die Einschnitte und in die Doraden geben. Fond in das Gemüsebett geben, die Doraden darauf legen und mit dem restlichen Öl einpinseln. 20 bis 25 Minuten weiter garen, wenn sich die Schwanzflosse leicht herausziehen lässt, sind die Doraden gar. Fisch bei

leicht geöffneter Backofentür und ausgeschaltet noch 5 Minuten nachziehen lassen.

**Pro Port:** 443 Kcal  
nur 122 mg Cholesterin  
1,63 BE

Edeka.de

## Fischfilet im Wirsingblatt GF

Appetitlich in Blättern verpackt, garen empfindliche Fischfilets besonders schonend. Außer Wirsing eignen sich auch Mangold, Senfkohlblätter oder Chinakohl als Hülle. Steinbutt gehört zu den besonders zarten Fischen, Sie können aber auch den preiswerteren Kabeljau, Barsch oder andere Fischarten nehmen.

### Zutaten:

500 g Fischfilet,  
Salz,  
frisch gemahlener weißer Pfeffer,  
150 ml Sahne,  
80 g Karotten,  
1 Wirsing

### Für die Korbelsauce:

1 kleiner Bund Kerbel,  
1 Schalotte,  
20 g Butter,  
je 125 ml Weißwein und Fischfond,  
200 ml Sahne,  
20 g kalte Butter

### Zubereitung:

Aus dem Steinbutt 4 Scheiben von je 100 g schneiden. Restlichen Fisch würfeln, leicht anfrischen lassen.

Die angefrorenen Fischwürfel mit einem Mixstab pürieren, Sahne zugeben, mit Salz und Pfeffer abschmecken und kalt stellen.

Die Karotten fein würfeln und blanchieren (das bedeutet: ganz kurz in siedendes Wasser geben). Die äußeren 8 bis 10 Blätter des Wirsings abtrennen, kurz blanchieren, die Blattrispen flach schneiden.

Restliche Kohlblätter fein schneiden und mit den Karotten und dem pürierten Fisch mischen.

Wirsingblätter auslegen, Füllung darauf streichen, Fischfilet darauf legen und ein Päckchen formen.

Fisch 8 bis 10 Minuten über heißem Dampf garen.

Für die Sauce Kerbel abzupfen, Stiele mit gewürfelter Schalotte in Butter anschwitzen. Weißwein und Fond zugießen, auf ein Viertel durch Köcheln reduzieren. Sahne zugeben, Sauce cremig einkochen, passieren.

Kalte Butter in die Sauce schlagen, Kerbelblättchen zugeben und nachwürzen. Fisch auf Sauce anrichten.

**Tipp:** Beilage einfach halten. Es passen am besten Kartoffeln, Reis oder Nudeln.

HR 3 Text 19.10.2000 , Gepostet [www.hans-joachim60.de](http://www.hans-joachim60.de) 07.11.2004

Fischstrudel mit Gemüse 1 Ei DIA

auf Tomatencreme Spiegel

2 Pers

**Für den Teig:**

100 g Dinkelvollkornmehl  
12 g Italienische Kräuter tiefgekühlt  
Mehl zum Ausrollen

**Für die Füllung:**

150 g Lachsfilet

150 g Rotbarschfilet  
1 halbe Zitrone  
50 g Lauch  
100 g Wirsingblätter  
75 g Möhren  
75 g Kräuterfrischkäse

### 1 Eier

1 Msp. Muskatnuss, gerieben  
1 Scheibe Vollkorntoast  
Backpapier  
1 TL Sesam  
1 TL Tomatenmark  
1 Ei zum Bestreichen

### Für die Tomatencreme-Soße

500 g Tomatenfruchtfleisch  
1 EL Balsamico Essig  
1 TL Honig  
6 Stück Basilikumblättchen  
60 g Sahne  
Salz  
etwas Olivenöl  
1 Knoblauchzehe

### Zubereitung

1. Das Mehl zusammen mit dem Olivenöl, mit etwa 4 EL lauwarmen Wassers, den Kräutern und 1 TL Salz zu einer geschmeidigen Teigkugel verkneten. Diese in einer angewärmten Schüssel ruhen lassen. 2. Das Fischfilet mit dem Saft der Zitrone marinieren. Gemüse waschen. Lauch in feine Ringe schneiden. Vom Wirsing die harten Blattrippen entfernen und in 1 cm breite Streifen schneiden. Möhren in 0,5 cm kleine Würfel schneiden. Das Gemüse in Olivenöl andünsten und mit den übrigen Zutaten für die Füllung, bis auf das Vollkorntoast und Fischfilet, vermischen und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Vollkorntoast fein würfeln. Backblech mit Backpapier auslegen, Ei trennen, Eigelb mit 1 EL Wasser verquirlen. Backofen auf 160 Grad Innentemperatur vorheizen. 3. Lachs und Rotbarsch in 2 cm breite Streifen schneiden und mit Salz und Pfeffer bestreuen. Den Teig mit den Händen nochmals kräftig durchkneten und auf einem bemehlten Küchentuch auf eine Größe von 30 mal 35 cm ausrollen. Von der schmaleren Seite 5 cm Teig wegschneiden und aus diesem Band Sterne oder andere Motive ausstechen. Die Motive mit Tomatenmark bepinseln und mit Sesam bestreuen. Das Gemüse auf dem Strudelteig verteilen, dabei 2 cm Rand

lassen. Die Vollkornwürfel darüber streuen. Die Fischfiletstreifen parallel zur längeren Teigseite auf das Gemüse legen. Den Teig von der längeren Seite dreimal fest aufrollen, dabei mit dem Küchentuch als Hilfe arbeiten und mit dessen Hilfe auch auf das Backblech heben. Mit der Abschlussseite nach unten auf das Backblech drehen. Den Teig dort, wo Motive hinsollten, mit Eiweiß bepinseln und die Motive aufkleben. Freie Stellen mit Eigelb bepinseln. 30 Minuten backen. 4. 1 EL Olivenöl mit der feingehackten Knoblauchzehe andünsten. Übrige Zutaten bis auf die Sahne zur Soße geben und 10 Minuten leise köcheln lassen. Mit Salz, Pfeffer und Sahne abschmecken. 5. Strudel noch 5 Minuten nachziehen lassen, auf einer Platte anrichten und beim Servieren in 2 cm breite

**Pro Portion:** 560 kcal  
190 mg Cholesterin  
3,1 Broteinheiten

Edeka.de

## Fischterriner 1 Eiweiß GF

Zutaten für 4 Portionen

375 g Lachsfilet  
750 g Fischfilet, weißes, (Hecht, Zander, Hoki ?)  
200 g Spinat, frischer oder Mangold  
300 g süße Sahne  
1 Bund Kräuter, gemischt (oder 2 Packungen TK)  
½ TL Kurkuma  
1 Zitrone(n), ungespritzt  
Salz  
Pfeffer, weißer  
300 g saure Sahne  
1 Bund Dill  
1 Ei(er), davon das Eiweiß

### ZUBEREITUNG

Weißes Fischfilet und ca. die Hälfte vom Lachs in Würfel schneiden und ca. 20 Minuten anfrösten (es geht auch sehr gut, gefrorene Filets zu nehmen, diese kurz anzutauen und dann in Würfel zu schneiden!). Fisch mit Salz, Pfeffer und abgeriebener Zitronenschale würzen. Die weißen Fischwürfel und den Lachs getrennt Portionsweise pürieren, dabei Sahne und Eiweiß untermischen (bei schlechter Bindung mehr Eiweiß untergeben). Die Hälfte der weißen Fischfarce mit Kurkuma gelb färben, 1/3 mit den Kräutern grün (TK - Kräuter gehen hervorragend und man schmeckt keinen Unterschied zu frischen, weil das ganze sowieso noch gegart wird!). Das restliche Sechstel bleibt weiß.

Spinatblätter kurz in Salzwasser blanchieren und gut ausdrücken. Auf Frischhaltefolie auslegen (als Viereck mit der Länge der Terrinenform und ca. 20 cm breit). Die Hälfte der gelben Farce auf den Spinat geben, darauf die restlichen Lachsfilets. Spinat aufrollen. Übrigens: Ich habe das auch schon mit jungem Wirsing und Chinakohl gemacht, wenn es keinen frischen Spinat oder Mangold gab - geht auch gut!

Boden einer Terrinenform mit Alufolie auslegen und leicht einfetten (mit Alufolie ausgelegte Kastenform geht auch). Die Lachsfarce einfüllen und glatt streichen. Auf die Mitte der Lachsfarce die Spinatrolle legen. Eine Seite neben der Lachsrolle mit der weißen Fischfarce füllen, die andere mit der Hälfte der grünen Farce. Das ganze abdecken mit dem Rest der gelben und der grünen Farce (dabei logischerweise die gelbe Farce auf die grüne geben und die grüne auf die weiße!).

Terrinenform mit gefetteter Alufolie und dem Deckel abdecken (notfalls reicht auch nur die Alufolie, wenn man eine Kastenform verwendet!). In ein mit Wasser gefülltes Gefäß stellen und im vorgeheizten Backofen bei 160 Grad ca. 1 Stunde garen. Terrine über Nacht kalt stellen.

Saure Sahne und frisch gehackten Dill verrühren, mit Salz und weißem Pfeffer abschmecken und dazu reichen.

Die Terrine kann prima ganz oder Portionsweise eingefroren werden!

### 15.3.03 Rocambole CK

Regine hat es entdeckt: in der Zutatenliste fehlt das Eiweiß \*schäm\*! Ich habe immer eins gebraucht.

Und wegen der Rückfrage zum Auslegen des Spinats: die Blätter werden einzeln überlappend nebeneinander- und in 2-3 Schichten aufeinandergelegt, so dass man nach dem Abnehmen der Frischhaltefolie eine einigermaßen feste Rolle hat.

LG Rocambole

### Flussbarsch mit Chicoree GF

600 g Flussbarschfilet

80 g Butter Salz

600 g Chicorée Saft von 2 kleinen unbehandelten Orange davon etwas Orangenschale zum Dekorieren

1/4 Zucker

schwarzer Pfeffer adM.

3 Crème fraîche

Die Fischfilets kurz kalt abspülen, mit Küchenpapier trocknen. Die Filets in größere Stücke schneiden. Den Elektroofen auf 100 Grad vorheizen. Die Hälfte der Butter in einer Pfanne erhitzen, bis sie schäumt. 2. Die

Fischstücke hineingeben und 1 Minute unter Wenden bei guter Mittelhitze braten. Leicht mit Salz bestreuen, auf einen tiefen Teller legen und im Backofen warm halten (Gas: Stufe 1, nur ganz kurz anschalten). 3. Chicorée abspülen und mit einem spitzen Messer am Strunk keilförmig den bitteren Kern ausschneiden. Große Chicoréeblätter in Streifen schneiden, die kleinen Blätter ganz verwenden. Restliche Butter erhitzen und unter Wenden den Chicorée kurz anbraten. 4. Orangensaft zugießen, zugedeckt bei Mittelhitze 5 Minuten dünsten. Orangenschalen in feine Streifen schneiden und zugeben. Chicorée mit Salz, Zucker und Pfeffer würzen und offen noch 1-2 Minuten dünsten, bis fast die gesamte Flüssigkeit verdunstet ist. Die Crème fraîche unterrühren. 5. Fischstücke mit ihrem Saft unter den Chicorée rühren. Alles nochmals kurz erhitzen, abschmecken und servieren. Dazu passen kurze Nudeln, in etwas Butter geschwenkt, oder auch Bratkartoffeln. Unsere Getränkeempfehlung: ein trockener Weißwein, ein Silvaner oder Riesling aus Rheinhessen. Tipp: Chicorée ist ein Saisongemüse, das nur bis ins Frühjahr zur Verfügung steht. Das ist jedoch kein Grund, auf die Zubereitung von Barsch (oder auch Zander) nach diesem Rezept zu verzichten. Verwenden Sie statt Chicorée zum Beispiel Chinakohl, den es das ganze Jahr über gibt. Besonders gut schmeckt dazu auch junger Sommerwirsing. Beide Gemüse werden - wie der Chicorée in Butter angedünstet und mit der Orangensauce verfeinert.

## Gespickter Zander in Rieslingsauce GF

mit drei Sorten Kohl/Fleisch

- 1 Zander ; a ca. 1,2 kg
- 3 Scheibe Speck; Rauchfleisch

### Für Die Sauce

- 50 g Champignons
- 100 g Lauch
- 150 g Zwiebel
- 50 g Sellerie
- 1 El Speck; Schmalz
- 200 ml Creme fraiche
- 200 ml Riesling
- 100 g Butter
- Thymian
- 1 Lorbeerblatt

### Für Das Sauerkraut

- 300 g Frisches Sauerkraut
- 1 Tl Gänseschmalz
- 1 Zwiebel; gespickt mit
- 1 Nelke; und
- 1 Lorbeerblatt



1 dl Riesling  
150 g Speck; geraucht

Für Den Wirsing

350 g Wirsing

30 g Butter

\* Für Das Rotkraut

1/2 Rotkohl

1 El Butter

2 El Rotweinessig

200 ml Rotwein

1 Apfel; gespickt mit

1 Nelke

Petersilie; zum Garnieren

Den Zander filetieren, Gräten und Kopf klein schneiden.

Champignons, Lauch, Sellerie und Zwiebel kleingeschnitten im Speck andünsten, die Fischreste dazugeben, ablöschen mit Weißwein, mit Wasser bedecken und zwanzig Minuten kochen lassen. Wenig Sud aufheben, den Rest stark reduzieren, dann die Flüssige Creme fraiche dazugeben und wieder auf die Hälfte einkochen, schließlich die Sauce mit der Butter (stückweise) aufschlagen und abschmecken. Vor dem Servieren passieren.

Das Sauerkraut in kaltem Wasser waschen (bei jungem Kraut nicht nötig), im Gänseschmalz andünsten, mit dem Weißwein ablöschen, die gespickte Zwiebel dazugeben, mit etwas Wasser auffüllen, den Speck hineinlegen und alles anderthalb Stunden kochen lassen (gelegentlich die Flüssigkeit prüfen).

Das Rotkraut fein schneiden oder hobeln, in kochendem Salzwasser einige Minuten blanchieren, dann in der Butter andünsten. Ablöschen mit dem Essig, dann auffüllen mit dem Rotwein und etwas Wasser. Den gespickten Apfel dazugeben und das Kraut ca. anderthalb Stunden kochen lassen.

Den geschnittenen Wirsing in kochendem Salzwasser nur einige Minuten blanchieren und erst kurz vor dem Servieren in der Butter dünsten (er soll noch knackig sein).

Die Zanderfilets in gleichmäßige Portionsstücke (30-50 g) schneiden, mit Speckstreifchen spicken (ca. fünf davon pro Stück), salzen, in eine gebutterte Auflaufform legen, mit etwas Weißwein und Fischsud beträufeln, dann in sehr heißem Ofen zehn Minuten garen lassen.

Anrichten: In die Mitte des heißen Tellers das Zanderfilet, drum herum drei Häufchen der verschiedenen Kohlsorten. Der Fisch wird mit Rieslingssauce überzogen und mit etwas gehackter, blättriger Petersilie betreut.

## Hähnchenroulade mit Riesengarnelen GF

Zutaten für 4 Portionen

- 4 Hähnchenbrustfilet
- Salz und Pfeffer
- 50 g Gorgonzola
- 1 Orange(n), unbehandelte
- 1 kl. Kopf Wirsing
- 4 Riesengarnelen
- 250 ml Geflügelbrühe
- 125 ml Schlagsahne
- Wein, weiß
- 1 EL Butter
- 1 EL Mehl
- Butterschmalz, zum Anbraten

## ZUBEREITUNG

Die Filets längs zu Schnitzeln aufschneiden, mit Salz und Pfeffer würzen. Auf der Innenseite mit zerdrücktem Gorgonzola bestreichen. 4 Wirsingblätter blanchieren, die Mittelrippe herausschneiden und die Blätter halbieren. Wirsing auf den Filets verteilen, mit etwas abgeriebener Orangenschale bestreuen und jeweils eine Riesengarnele (ohne Kopf und Schale) quer darauf legen und aufrollen. Mit Zahnstocher feststecken. In heißem Butterschmalz von allen Seiten anbraten, mit etwas Weißwein ablöschen. Brühe angießen und im geschlossenen Topf ca. 20 Minuten schmoren. Sahne zugießen, nochmals aufkochen lassen, mit Salz und Pfeffer abschmecken. Butter mit Mehl verkneten und die Soße damit binden. Rouladen aufschneiden, mit der Soße am Teller anrichten und mit Orangenzenen bestreuen. Dazu passen kurz in Butter gegarte Wirsingstreifen und Wildreis.

13.5.04 Elan CK

## Kabeljau, Fischauflauf- Speck GF

ZUTATEN:

- 500 g Kabeljaufilet

2 El. Zitronensaft  
1 kleine Wirsing (800g)  
Salz  
Pfeffer  
4 Scheiben Bacon (Frühstücksspeck, 60 g)  
1 El. Paniermehl  
150 g geraspelter Emmentaler

### ZUBEREITUNG:

Fisch waschen, Trockentupfen, in vier Portionsstücke schneiden und mit Zitronensaft säuern. Wirsing putzen, waschen, achteln und 8 Minuten blanchieren. Fisch und Wirsing in eine gefettete Auflaufform geben, würzen. Bacon darauf verteilen. Paniermehl und Käse mischen, darüber streuen. Bei 200 Grad 30 Minuten backen. Nach Wunsch mit Petersilie garnieren.

Pro Person ca. 380 kcal (1600 kJ)

Zubereitungszeit: ca. 50 Minuten

### Lachs auf Meerrettichwirsing GF mit kleinen Kartoffeln

Zutaten für 2 Personen:

500 g Wirsing,  
Salz,  
4 EL Sahne,  
1/8 L Gemüsebrühe,  
1/2 EL Schnittlauchröllchen,  
1 EL Meerrettich aus dem Glas,  
Pfeffer aus der Mühle,  
Muskatnuss,  
1 EL Öl,  
400 g kleine geschälte Kartoffeln,  
250 g Lachsfilet (entgrätet, enthäutet),

Zubereitung:

Wirsing in die einzelnen Blätter teilen, entstrunken und in Salzwasser weich blanchieren. In kaltem Wasser abschrecken, abtropfen lassen, mit den Händen noch etwas ausdrücken und in Rauten schneiden. Sahne mit der Brühe in einem Topf auf gut die Hälfte einköcheln lassen. Wirsing und Meerrettich hineintrühren und mit Salz, Pfeffer und Muskatnuss würzen. Kartoffeln in Salzwasser weich kochen. Lachsfilets salzen, pfeffern und in einer Pfanne im Öl von beiden Seiten insgesamt ca. 5 Min. bei milder Hitze braten. Lachs auf Küchenpapier abtropfen

lassen und mit Meerrettichwirsing und den Kartoffeln auf warmen Tellern anrichten, mit Schnittlauch oder Dill bestreuen.

Was steckt drin?

Pro Portion zirka 580 Kilokalorien, 39 g Fett, 34 g Eiweiß, 30 g anrechnungspflichtige Kohlenhydrate

## Lachs Wirsing Gratin GF

Zutaten für 4 Portionen

- 1 kl. Kopf Wirsing
- 5 EL Butter, weiche
- 400 g Lachsfilet (ca.)
- 1 Zitrone(n)
- 2 Scheibe/n Weißbrot oder Toastbrot
- 100 g Parmesan, frisch geriebener
- 200 g Crème fraiche
- 3 TL Meerrettich, frisch gerieben oder aus dem Glas
- 1 Bund Dill
- Salz und Pfeffer, frisch gemahlener

## ZUBEREITUNG

Die Blätter vom Wirsing lösen, die dicken Blattrippen rausschneiden. In kochendem Salzwasser knapp bissfest garen, in eiskaltem Wasser abschrecken, abtropfen lassen (evtl. etwas ausdrücken) und grob hacken. In 3 EL Butter kurz dünsten, salzen, pfeffern.

Den (Elektro-)Grill vorheizen. Lachs in ca. 1 cm dicke schräge Streifen schneiden, mit etwas Zitronensaft beträufeln, salzen, pfeffern.

Das Weißbrot ohne Rinde krümelig reiben, mit restlicher Butter und dem Parmesan verkneten. Crème fraiche mit Meerrettich, gehacktem Dill, Salz, Pfeffer und übrigem Zitronensaft vermischen. Eine flache ovale Gratinform ausfetten, den Wirsing hineingeben, darauf den Lachs. Zuerst die Meerrettichcreme darüber verteilen, dann das Brot-Parmesan-Gemisch. Die Form unter den Grill schieben und etwa 8 Minuten goldbraun gratinieren. Dazu Salzkartoffeln.

14.6.04 Tilla CK

## Lachsfilet auf Rahm - Wirsing GF

Zutaten für 4 Portionen

- 600 g Lachsfilet
- 2 EL Zitronensaft
- Salz

Pfeffer, aus der Mühle  
2 Schalotte(n)  
300 g Wirsing  
Muskat  
175 g Crème fraiche  
1 Bund Dill, frischer

## ZUBEREITUNG

Fisch in mundgerechte Würfel schneiden, mit Zitronensaft beträufeln und mit Salz und Pfeffer würzen.

Den Strunk des Wirsings entfernen. Blätter waschen und in feine Streifen schneiden. Schalotte schälen und fein hacken.

In einem Topf etwas Butter erhitzen, darin die Schalotten andünsten. Den Wirsing und eine Tasse Wasser dazugeben und zugedeckt bei geringer Hitze ca. 8 Min. mitdünsten. Mit Salz, frisch gemahlenem Pfeffer und geriebener Muskatnuss würzen. Crème fraiche unterrühren.

Herd ausschalten, den Lachs auf das Gemüse legen, unterheben und zugedeckt ca. 5 Min. ziehen lassen (Der Lachs braucht wirklich nicht länger).

Dill waschen, trocken schütteln und grob hacken.

Auf Tellern anrichten und mit Dill bestreuen.

Als Beilage eignen sich Kartoffeln.

22.4.04 Cadfael CK

habe statt des Wirsings TK- Porree genommen und das hat auch gut zusammen gepasst :-)

Sramaravilla CK

## Lachsforellen in Wirsing GF

Für 4 Person

Einweichzeit: 45 Min - Zubereitung: 40 Minuten - Garzeit: 45 Minuten

Pro Person: 390 kcal, 41 g Eiweiß, 10 g Fett, ... %, 30 g KH

4 getrocknete Morcheln  
1 kleiner Wirsing (800 g)  
1 TL grüner Pfeffer  
100 g Frischkäse light  
2 EL gehackte Petersilie  
2 Filets einer Lachsforelle ohne Haut (etwa 600 g)  
100 ml Fischfond (Glas)  
100 ml trockener Weißwein  
2 EL Crème fraiche

800 g Kartoffeln als Beilage, Salz

Morcheln 1 Std in Wasser einweichen, dann abbrausen. Vom Wirsing 8 Blätter ablösen, dicke Rippen abflachen, In reichlich kochendem Salzwasser 4 Min blanchieren, kalt abschrecken und trocken tupfen. Auf einem Küchentuch überlappend ausbreiten. Pfefferkörner leicht zerdrückt. Morcheln hacken, 2 mit Käse und Petersilie mischen. Fischfilet leicht salzen. Ein Filet auf den Wirsing legen, mit der Paste bestreichen, das zweite darauf legen, mit den Blättern umhüllen. In den gewässerten Römertopf legen, Fond mit Wein, etwas Salz und Pfeffer verrühren, mit übrigen Morcheln an den Fisch gießen.

Fisch zugedeckt im Backofen bei 200 °C (Umluft 180°C) 45 Min garen. Herausnehmen und warm halten. Creme frage unter den Fond rühren.

Kartoffeln als Beilage: 4-6 große mehlig kochende Kartoffeln waschen, nass in Folie wickeln, nach Geschmack mit je 1 Stängel Rosmarin oder Thymian auf den Rost rund um den Römertopf legen. Zusammen mit dem Römertopf 40 Min garen.

**ODER:** 500 g Kartoffeln schälen, eventuell etwas klein schneiden und mit dem Gericht mitgab.

## Lotte auf Curry - Wirsing GF

Seeteufel

Zutaten für 4 Portionen

800 g Seeteufel (Lotte)

1 kg Wirsing

100 g Butter

Wein, weiß

Curry

Pfeffer

Salz

Zitrone(n)

## ZUBEREITUNG

Den Wirsingkohl zerkleinern und waschen, anschließend blanchieren und anschließend abtropfen lassen.

Den Fisch säubern, säuern, salzen und pfeffern. Anschließend den Wirsing in der Butter stark anbraten und mit Curry nach Geschmack würzen. Danach mit Weißwein ablöschen und den Fisch auf den Wirsing legen nach ca. 3 min. den Fisch wenden und noch mal 3 min. dünsten lassen.

## Rotbarsch auf Sahnewirsing GF

2 Portionen  
500 g Wirsing  
1 Zwiebel, 1 Knoblauchzehe  
350 g Rotbarschfilet  
2 TL Zitronensaft  
Salz, weißer Pfeffer  
1 Prise Chilipulver  
1 TL Öl,  
1/8 l Gemüsebrühe  
frisch geriebene Muskatnuss  
1 Bund Schnittlauch  
2 EL saure Sahne

Wirsing waschen, putzen und in feine und kurze Streifen schneiden, Zwiebel und Knoblauchzehe schälen und fein hacken. Fischfilet säubern und in mundgerechte Stücke schneiden, mit Zitronensaft beträufeln, mit Chilipulver, Salz und Pfeffer würzen. Öl in einer großen Pfanne erhitzen, Zwiebel und Knoblauchzehe darin andünsten, Wirsing und Brühe in die Pfanne geben, mit etwas Muskatnuss, Salz und Pfeffer würzen und zugedeckt einmal aufkochen lassen. Die Fischstücke auf den Wirsing legen und alles zugedeckt bei schwacher Hitze 4-5 Min garen. Fisch herausheben und warm stellen. Schnittlauch waschen und in Röllchen schneiden, mit der sauren Sahne unter das Gemüse rühren, abschmecken und mit dem Fisch anrichten.

Bemerkung: Preiswert - Gelingt leicht - Zubereitungszeit: 35 Minuten

**Pro Portion:** 255 kcal, 36 g Eiweiß, 8 g Fett, 10 g KH =

## Rotbarsch, Andalusischer Nudeltopf GF

Zutaten für 4 Portionen  
1 Zehe/n Knoblauch  
100 g Sellerie  
250 g Bohnen, grüne  
300 g Romanesco  
300 g Wirsing  
1 Möhre(n)  
2 EL Öl (Olivenöl)  
125 ml Wein, weiß  
400 ml Fischfond  
500 ml Brühe  
250 g Nudeln (Eiernudeln) (NT- Reis bei Sprue )  
400 g Fischfilet (Rotbarsch, Merluza)  
100 g Garnele(n), geschälte  
200 g Kirschtomate(n)

## ZUBEREITUNG

Knoblauch schälen und hacken. Alles Gemüse putzen und klein schneiden. Alles in Öl andünsten und mit Wein, Fond und Brühe angießen. Mit Salz und Pfeffer würzen und 30 min köcheln. Vorbereiteten Fisch zerteilen und mit den Garnelen circa 5 Min. vor Schluss in den Eintopf geben. Die ebenfalls vorgegarten Nudeln darin erhitzen und alles nach Geschmack würzen.

Guten Appetit!

30.7.03 Pepperstorm CK

## Rotbarsch, Fisch im Kohlblatt GF

- 1 Weißkohl oder Wirsing
- 8 ; schöne Blätter davon
- 5 El Sojasauce; nach Geschmack
- 4 El Sherry, trocken
- 1 El Petersilie; gehackt
- 1/4 l Fischfond (Glas)
- 500 g Kabeljaufilet; oder Rotbarschfilet oder -- Steinbuttfilet
- 1 Stange Lauch; davon
- 2 ; Blätter zum Binden
- 50 g Butter
- ; Salz
- Weißer Pfeffer
- Cayennepfeffer

In einem großen Topf Wasser zum Kochen bringen und dann leicht salzen. Vorsichtig schöne, große Blätter ablösen, waschen und in dem sprudelnd kochenden Wasser 4-5 Minuten blanchieren, herausnehmen und sofort kalt abschrecken. Im selben Wasser die Blätter der Lauchstange (gewaschen) 3 Minuten blanchieren und abschrecken.

Auf einem Brett mit einem Messer von den Kohlblättern die dicke Mittelrippe flach schneiden.

Die Fischfilets in 2x2 cm große Würfel schneiden und in einer Schüssel mit Sojasauce, Sherry, Cayennepfeffer und fein gehackter Petersilie vermischen. Auf je ein Kohlblatt die Paketweise aufgeteilte Fischmasse geben und die Blätter zu einem länglichen Paket formen und mit einem Streifen (1 cm breit) vom Lauchblatt zu einem Päckchen schnüren. Diese Päckchen in einer Pfanne (mit passendem Deckel) mit halb Butter, halb Öl erhitzen und leicht Farbe



nehmen lassen. Fischfond dazugießen und mit Salz und Pfeffer würzen und 18-20 Minuten garen.

Der Rest des Kohls und des Lauches kann anderweitig verwendet werden.

### Rotbarschfilet im Wirsingmantel GF

2 Portionen  
300 g Rotbarschfilet  
3 EL Zitronensaft  
Salz, weißer Pfeffer  
Cayennepfeffer  
1 kleiner Wirsing (600 g)  
¼ l Fischfond (aus dem Glas ? Wieso)

Das Fischfilet in 6 Stücke teilen, mit Zitronensaft beträufeln und mit etwas Cayennepfeffer, Salz und Pfeffer würzen. Zugedeckt kalt stellen.  
Wirsing waschen und putzen. Den Rest des Wirsingkopfes in Streifen schneiden. In einem breiten Topf reichlich Salzwasser aufkochen lassen. Die Wirsingblätter hineingeben und 3-4 Min kochen, bis sie sich gut biegen lassen. Abgießen und unter kaltem Wasser abspülen, dann auf der Arbeitsfläche ausbreiten. Den harten Mittelstrunk der Blätter keilförmig herausschneiden, die Blätter salzen und pfeffern, jeweils 1 Stück Fischfilet darauf legen, das Blatt aufrollen, die Seiten nach innen einschlagen. Den Fond in dem Topf mit den Wirsingstreifen mischen, aufkochen lassen, die Fischpäckchen darauf legen und alles fest zugedeckt bei schwacher Hitze 20 Min garen.

Raffiniert - gelingt leicht - Zubereitungszeit 40 Min  
Pro Portion 235 kcal, 36 g Eiweiß, 7 g Fett, 5 g KH

### Schollenröllchen, gefüllte GF im Wirsingmantel

Zutaten für 4 Portionen  
1 Kopf Wirsing  
200 g Lachsfilet  
8 kleine Fischfilet (Schollenfilets)  
3 EL Zitronensaft  
150 g Crème fraiche  
400 g Kartoffeln  
30 g Butter  
Salz und Pfeffer  
Muskat

## ZUBEREITUNG

Kohl putzen, waschen, in kochendem Salzwasser blanchieren. Nach und nach 8 der äußeren Blätter ablösen und kalt abschrecken. Die Rippen flach schneiden. Restlichen Kohl vierteln, Strunk herausschneiden, Kohl in Streifen schneiden. Lachs würfeln, fein pürieren. Mit 1/2 EL Zitronensaft, Salz, Pfeffer und 1 EL Crème fraîche vermengen. Schollenfilets kalt abspülen, trocken tupfen, mit übrigen Zitronensaft beträufeln. Lachs-Farce gleichmäßig draufstreichen, aufrollen. Auf die ausgebreiteten Wirsingblätter legen, Seiten einschlagen und aufrollen, mit Spießen feststecken. Die Kartoffeln schälen, würfeln. Anschließend in geschmolzener Butter mit dem geschnittenem Wirsing geben. Übrige Creme fraîche darunter rühren, 3-4 EL Wasser zugeben. Mit Salz und Pfeffer und Muskatnuss würzen. Wirsingrouladen drauflegen. Zugedeckt bei mittlerer Hitze 20-25 Min. dünsten. Vor dem servieren Holzspieße entfernen.

11.5.01 Dine CK

lecker... aber meiner Meinung nach ...ist bei der Lachsfarce ein fehler... nimmst du wirklich nur einen Esslöffel creme fraiche??

Matti

Schmeckt doch!

Ok, Abgewandelt hab ich's schon.

4 äußere Kohlblätter entfernt und halbiert und blanchiert.

### Für die Farce:

1 Zwiebel + 4 Knoblauchzehen geschält und gehackt und in Olivenöl angebrutzelt.

Restlichen Kohl entstrunkt und kleingeschnippelt und zu Zwiebeln und Knoblauch gegeben und angeschmort und dann mit 1/4 l Weißwein aufgegossen und Deckel drauf und 15 min gedünstet.

Halbe Tasse (4 geh. EL) Semmelbrösel und selbe Menge Feta dazugegeben und gemischt. Topf vom Herd ziehen! Salzen, pfeffern, Muskatnuss und Koriander würzen.

Kohlblätter mit Schollenfilets belegen und mit Farce bestreichen und einrollen und in Auflaufform stellen. Oben auf die Röllchen ein Stückchen Feta legen. Mit Alufolie abdecken und 25 min bei 200 °C ins Backrohr schieben.

Pellkartoffeln und Chardonnay dazu.

Sagte ich "leicht" abgewandelt?

Pasti 09.10.2004 23:41 CK

### Victoriabarsch mit Pesto - Wirsing GF

Zutaten für 4 Portionen

4 Fischfilet (Victoriabarsch, je ca. 200 - 225 g)

1 Wirsing

1 Glas Basilikum - Pesto

1 Zitrone(n), den Saft davon

Salz (Mühle)

Pfeffer (Mühle)

Mehl

Fett , zum Braten

### ZUBEREITUNG

Den Wirsing halbieren und in kleine Stücke schneiden. Waschen und im Sieb gut abtropfen lassen.

Danach den Wirsing kurz blanchieren, Wasser abgießen und das Pesto hinzufügen - bis der Wirsing die typische Farbe angenommen hat - kurz schmoren lassen, damit der Biss erhalten bleibt.

Die Fischfilets abbrausen und trocken tupfen. Mit dem Zitronensaft und Pfeffer/Salz einreiben und danach von beiden Seiten in Mehl wälzen.

Die Filets in Butter oder Biskin gar braten.

21.10.04 Szimmer CK

### Wirsingröllchen mit Fischfüllung 1 Ei

Zutaten für 4 Portionen

12 Blätter Wirsing, große

300 g Fischfilet, z.B. Steinbeißer, Kabeljau, Rotbarsch, gewürfelt

3 Scheibe/n Toastbrot od. 1 1/2 Brötchen gewürfelt

200 ml Milch

1 Ei

½ TL Kümmel, gemahlen

Salz und Pfeffer

1 Zitronensaft

1 EL Petersilie

1 TL Öl  
80 g Käse (Emmentaler oder Leerdamer), geraspelt  
150 g Crème fraîche  
2 EL Semmelbrösel  
250 ml Sauce (Tomatensauce), würzig  
1 m.- große Zwiebel(n)

## ZUBEREITUNG

Zuerst die Fischfilet-Würfel mit Zitronensaft marinieren. Ruhen lassen. Währenddessen das Brot mit Milch überbrühen, quellen lassen. Von 8 Wirsingblättern die Hauptrippe abflachen. Im Ganzen lassen. Von 4 Wirsingblättern die Hauptrippe entfernen. Grob zerkleinern. Den Fisch, die zerkleinerten Wirsingblätter, die Zwiebel und die Petersilie pürieren. Danach mit dem eingeweichten Brot, 50 g des Käses und dem Ei vermischen und würzen. Erst mit einem Teil der Tomaten-Paprikasoße in einer Auflaufform einen Spiegel gießen. Dann die 8 ganzen Wirsingblätter füllen. Nur einschlagen, müssen nicht gebunden oder geklammert werden. Die Wirsingröllchen hineinlegen, restliche Soße übergießen. Ca. 40 Min. im Backofen bei 180 g garen.

Die Form herausnehmen. Den restlichen Käse aufstreuen und die Creme Fraiche in Tupfern verteilen. Alles mit Semmelbrösel abdecken. Nochmals ca. 10 Min. in den Backofen oder mit dem Grill gratinieren.

10.9.03 Witwebolte CK

## Zander gespickt in

Rieslingssauce mit drei Sorten Kohl

Portion: 6

- 1 Zander ; a ca. 1,2 kg
- 3 Scheibe Speck; Rauchfleisch

--Für Die Sauce--

- 50 g Champignons
- 100 g Lauch
- 150 g Zwiebel
- 50 g Sellerie
- 1 El Speck; Schmalz
- 200 ml Creme fraîche
- 200 ml Riesling
- 100 g Butter
- Thymian
- 1 Lorbeerblatt

Für Das Sauerkraut---

- 300 g Frisches Sauerkraut
- 1 Tl Gänseschmalz
- 1 Zwiebel; gespickt mit
- 1 Nelke; und
- 1 Lorbeerblatt
- 1 dl Riesling
- 150 g Speck; geraucht

-Für Den Wirsing

- 350 g Wirsing
- 30 g Butter
- \* Für Das Rotkraut
- 1/2 Rotkohl
- 1 El Butter
- 2 El Rotweinessig
- 2 dl Rotwein
- 1 Apfel; gespickt mit
- 1 Nelke
- Petersilie; zum Garnieren

Den Zander filetieren, Gräten und Kopf klein schneiden.

Champignons, Lauch, Sellerie und Zwiebel kleingeschnitten im Speck andünsten, die Fischreste dazugeben, ablöschen mit Weißwein, mit Wasser bedecken und zwanzig Minuten kochen lassen. Wenig Sud aufheben, den Rest stark reduzieren, dann die flüssige Creme fraiche dazugeben und wieder auf die Hälfte einkochen, schließlich die Sauce mit der Butter (stückweise) aufschlagen und abschmecken. Vor dem Servieren passieren.

Das Sauerkraut in kaltem Wasser waschen (bei jungem Kraut nicht nötig), im Gänseschmalz andünsten, mit dem Weißwein ablöschen, die gespickte Zwiebel dazugeben, mit etwas Wasser auffüllen, den Speck hineinlegen und alles anderthalb Stunden kochen lassen (gelegentlich die Flüssigkeit prüfen).

Das Rotkraut fein schneiden oder hobeln, in kochendem Salzwasser einige Minuten blanchieren, dann in der Butter andünsten. Ablöschen mit dem Essig, dann auffüllen mit dem Rotwein und etwas Wasser. Den gespickten Apfel dazugeben und das Kraut ca. anderthalb Stunden kochen lassen.

Den geschnittenen Wirsing in kochendem Salzwasser nur einige Minuten blanchieren und erst kurz vor dem Servieren in der Butter dünsten (er soll noch knackig sein).

Die Zanderfilets in gleichmäßige Portionsstücke (30-50 g) schneiden, mit Speckstreifen spicken (ca. fünf davon pro Stück), salzen, in eine gebutterte Auflaufform legen, mit etwas Weißwein und Fischsud beträufeln, dann in sehr heißem Ofen zehn Minuten garen lassen.

Anrichten: In die Mitte des heißen Tellers das Zanderfilet, drum herum drei Häufchen der verschiedenen Kohlsorten. Der Fisch wird mit Rieslingssauce überzogen und mit etwas gehackter, blättriger Petersilie bestreut.

### Zander im Wirsingmantel 1 Ei

Zutaten für 4 Portionen  
4 Fischfilet (Zanderfilets, á 160 g)  
8 große Wirsing - Blätter  
400 g Champignons  
100 g Käse (Gruyere)

#### 1 Ei(er)

1 EL Semmelbrösel  
50 g Butter  
1 TL Öl (Rapsöl)  
300 ml Sahne  
100 ml Wein, weiß  
Salz und Pfeffer

### ZUBEREITUNG

Die Wirsingblätter in kochendem Salzwasser blanchieren, kalt abschrecken, die Mittelrippe entfernen, nun die Champignons putzen ( mit Küchenkreppe abreiben) und fein hacken. Mit geriebenem Gruyere, einem Ei, Salz und Pfeffer mischen.

Die Wirsingblätter auslegen, ( je 2 Stück neben einander) dünn mit der Masse bestreichen, den Fisch auflegen und die Seiten einschlagen, die Wirsingpäckchen in einer beschichteten Pfanne mit etwas Butter angehen lassen, 100 ml Weißwein und 200 ml Sahne angießen im Rohr bei 180 Grad etwa 20 Min. garen.

#### Tipp:

Mit Dillkartoffeln servieren.

was versteht man unter "angehen lassen"? Ich habe das noch nicht gehört. aldope

03.11.2003 17:53

@ aldope - unter angehen lassen versteht man: Leicht anbraten.

Dieses Rezept ist unbedingt zu empfehlen. Ich denke, man kann es auch mit anderem Fischfilet machen. Es hat uns sehr, sehr gut geschmeckt.

Mariatoni, und was hast Du mit den Semmelbröseln gemacht?

Das Rezept finde ich ansonsten gut.

Biggi

Hallo,

die Semmelbrösel gehören in die Masse, mit der die Wirsingblättchen bestrichen werden!

Ein feines Rezept, das auch für Gäste schön vorzubereiten ist.

Gruß, fine

Zanderfilets      1 Ei + 3 Eigelb    GF

mit Haselnusskruste auf Wirsing

Zutaten für 4 Portionen

4 Fischfilet (Zander) (à ca. 150 g)

Salz und Pfeffer

Mehl, zum Wenden

1 Ei

Haselnüsse, gemahlen

1 Wirsing

Speck, geräuchert, durchwachsen

Margarine

150 ml Rinderbrühe

150 ml Sahne

Für die Sauce:

3 Eigelb

etwas Essig (Obstessig)

4 EL Wein, weiß, trocken

4 EL Fischfond

Butter, kalt

125 ml Sahne

2 EL Senf, körnig

etwas Zitronensaft, frisch gepresst  
Öl, zum Braten  
Zwiebel(n), gewürfelt

## ZUBEREITUNG

Die Zanderfilets waschen, salzen, pfeffern, im Mehl wenden, in Ei tauchen und danach in den geriebenen Haselnüssen wenden. In heißem Öl braten. Den Wirsing putzen, äußere Blätter und dicke Rippenteile entfernen, in Streifen schneiden und kurz in kochendem Wasser blanchieren. Kalt abschrecken und abtropfen lassen. Margarine in einem Topf erhitzen, fein gewürfelte Speck anbraten, gewürfelte Zwiebeln zugeben und glasig rösten, Sahne und Rinderbrühe zugeben. Den Wirsing darin etwa 5 Minuten gar dünsten.

Für die Sauce Eigelb, Obstessig und Weißwein über einem Wasserbad aufschlagen, evt. den Fischfond für mehr Geschmeidigkeit zugeben. Danach die Butter unterziehen, die Sahne und schließlich den Senf zugeben. Mit Zitronensaft und evt. etwas Salz und Pfeffer abschmecken.

22.12.04 mwestphal1          CK

## Fleisch

### Medaillons vom Rehrücken    GF

in Feigensauce auf Wirsinggemüse

Zutaten für 2 Portionen

300 g Rehrücken  
30 g Butterschmalz  
½ Zweig/e Rosmarin  
250 ml Fond vom Wild  
2 Feigen  
2 Schalotte(n)  
250 ml Wein, rot  
60 g Butter  
Salz und Pfeffer  
400 g Wirsing  
30 g Butter  
1 Schalotte(n)  
50 g Crème fraîche  
Kardamom

## ZUBEREITUNG



Aus dem Rücken 4 gleichmäßige Medaillons schneiden, von beiden Seiten würzen. Mit den Rosmarinnadeln einige Zeit stehen lassen. Im Butterschmalz rosa braten. Für die Feigensauce die Schalottenwürfel in Butter dünsten, mit Rotwein einkochen, mit Wildfond auffüllen und den zerkleinerten Feigen aufkochen. Die kalte Butter in Stücke schneiden und mit dem Zauberstab einarbeiten. Die Sauce passieren und aromatisieren. Den Wirsing in Streifen oder Blättchen schneiden. Die feingeschnittene Schalotte in der Butter anschwitzen, den Wirsing zugeben und unter öfteren Wenden zugedeckt garen. Gut würzen und Crème fraiche unterziehen. Mit einem Feigenfächer und kleinem Thymianzweig garnieren. Gebackene Kartoffeln als Beilage.

25.11.01 Joachim CK

## Rotweinkaninchen GF

Zutaten für 4 Portionen

1 kg Kaninchen - Teile  
1 EL Senf, mittelscharf  
100 g Speck  
250 g Zwiebel(n)  
2 EL Öl  
½ EL Mehl  
100 ml Wein, rot  
3 EL Essig (Rotweinessig)  
½ Liter Fleischbrühe, (Instant)  
Salz  
8 Körner Pfeffer, schwarze  
5 Wacholderbeeren  
1 Msp. Zimt, gemahlen  
1 TL Thymian, getrocknet  
500 g Wirsing  
3 EL Butter  
Nelken

## ZUBEREITUNG

Die Kaninchenteile waschen, trocken tupfen, mit Senf bestreichen, Speck fein würfeln, im Bräter anbraten, herausnehmen und Ofen auf 200 Grad vorheizen.

Zwiebeln abziehen, würfeln. Fleisch in Speckfett und Öl anbraten. Zwiebeln dazugeben, kurz mitbraten. Mehl darüber stäuben. 1 Minute schmoren lassen. Wein, Essig und Brühe angießen. Salz, Nelken, zerdrückte Pfefferkörner, Wacholderbeeren, Zimt und Thymian zugeben und das ganze zugedeckt bei 200 Grad im Ofen etwa 70 Minuten schmoren lassen.

Wirsing putzen, waschen, die Blätter in etwa 4 mal 4 cm große Stücke schneiden. 2 Minuten in kochendem Wasser blanchieren, kalt abbrausen und abtropfen lassen.

Wirsing 10 Minuten in der erhitzten Butter dünsten, salzen und die Speckwürfel drüberstreuen.

Kaninchenteile aus der Sauce nehmen und warm stellen. Sauce durch ein feines Sieb gießen, dann etwas einköcheln lassen. Anrichten, mit Wirsing servieren.

27.4.03 Missas            CK

## Würziger Bierhase

Zutaten für 2 Portionen

- 1 Kaninchen (Hase), küchenfertig
- Senf (Kräutersenf)
- 100 g Speck, geräuchert
- 30 g Butter
- 250 ml Bier
- 250 ml Fleischbrühe
- 3 Zehe/n Knoblauch
- 1 Zwiebel(n), groß
- 2 Wacholderbeeren
- 1 Lorbeerblätter
- Rosmarin, getrocknet oder frisch feingehackt
- Salz und Pfeffer
- 1 EL Mehl
- 2 EL Wasser, kalt
- 3 EL saure Sahne
- 2 EL Weinbrand
- Thymian, getrocknet oder frisch feingehackt

## ZUBEREITUNG

Den Hasen in Portionsstücke schneiden, waschen, abtrocknen, mit Kräutersenf bestreichen. Den in Würfel geschnittenen Speck auslassen, die Butter hinzufügen, das Fleisch darin von allen Seiten bräunen lassen, nach und nach Bier und Fleischbrühe angießen, etwa 40 Minuten schmoren lassen, Knoblauchzehen und Zwiebel abziehen, fein hacken, mit Wacholderbeeren, Lorbeerblatt, Rosmarin, Thymian zu dem Fleisch geben, mit Salz und Pfeffer würzen, das Fleisch noch etwa 20 Minuten schmoren lassen, den Bratensaft durch ein Sieb streichen. Das Mehl mit Wasser anrühren, zu dem Bratensaft geben, etwa 8 Minuten kochen lassen, die Soße mit Sahne und Weinbrand abschmecken.

Zum Bierhasen passt Rotkohl, Rosenkohl oder Wirsing-Gemüse mit Speck, gekochte Birne mit Preiselbeeren, Salzkartoffeln.

7.8.02 Biene62 CK

## Ente

### Entenbrust mit Apfelwirsing

Zutaten für 4 Portionen

- 1 Entenbrust
- 2 EL Butterschmalz
- Salz und Pfeffer
- 1 EL Rosmarin
- 1 kleiner Wirsing (ca. 1 kg)
- 1 Zwiebel(n), gewürfelt
- 125 ml Cidre
- 2 Äpfel, säuerliche
- 1 Glas Geflügelfond
- 2 TL Speisestärke
- n. B. Kräuter, frische

### ZUBEREITUNG

Entenbrust rautenförmig einschneiden. 12 Minuten auf der Hautseite anbraten, dann 8 Minuten auf der anderen Seite. Mit Salz, Pfeffer und Rosmarin würzen. In Alufolie wickeln und im Backofen bei 80° warm halten. 4 große Wirsingblätter blanchieren und beiseite legen. Den restlichen Wirsing zunächst in Spalten schneiden, den Strunk entfernen und dann in feine Streifen schneiden. Butterschmalz erhitzen und den Kohl mit den Zwiebelwürfeln darin andünsten, mit Salz und Pfeffer würzen. Mit Cidre ablöschen und zugedeckt ca. 10 Minuten schmoren lassen.

Äpfel achteln, entkernen und kurz unter Wenden im Bratfett der Ente schwenken, dann zu der Ente geben. Bratensatz mit Fond ablöschen und 3 Minuten bei starker Hitze einkochen, mit der angerührten Stärke binden und mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Die Wirsingstreifen in die großen Blätter füllen und dabei rund formen. Kurz im Kohlfond dünsten.

Entenbrust aufschneiden, mit Äpfeln, Kohlbällchen und Soße anrichten. Mit frischen Kräutern garnieren. Dazu passen Kroketten.

25.10.04 Preuth CK

Das klingt sehr interessant, allerdings finde ich 1 Entenbrust für 4 Personen arg dürftig.

Die Entenbrust hat zwischen 200 - 350 g (je nach Geschlecht), und beides wäre für die Personenzahl wohl zu wenig.

Ausserdem gibt es im Handel inzwischen Entenfond, den würde ich für dieses Gericht statt Geflügelfond bevorzugen.

Gruß, fine

Na ja, um ehrlich zu sein nehme ich pro Person eine Entenbrust.  
Sorry. LG Preuth

### Entenbrust, Wirsing- Risotto

Raffiniert

Für 4 Person

Zubereitung: ca. 60 Minuten

Pro Person: 425 kcal, 27 g Eiweiß, 13 g Fett, .... % 57 g KH

100 g getrocknete Steinpilze  
400 g junger Wirsing  
150 g Möhren  
1 Zwiebel  
2 Knoblauchzehen  
1 TL Olivenöl  
250 Risottoreis (Aorio oder Vialone)  
1 TL Thymianblättchen  
1 l heiße Hühnerbrühe  
1 Entenbrustfilet (etwa 350 g)  
Salz und Pfeffer  
Saft und abger. Schale von ½ Zitrone

Die Pilze in 1/8 l lauwarmes Wasser 20 Min quellen lassen. Inzwischen den Wirsing putzen und in 1 cm lange Streifen schneiden, die Möhren schräg in dünne Scheiben schneiden. Die Zwiebel und Knoblauchzehen fein hacken. Die Pilze abgießen, das Einweichwasser dabei auffangen. Die Pilze fein hacken. In einem breiten Topf das Olivenöl erhitzen. Die Zwiebel glasig dünsten, den Reis dazugeben und gründlich untermischen. Bei schwacher Hitze unter Rühren braten, bis er ganz von Fett überzogen ist. Knoblauch, Pilze und Thymian zufügen, mit dem Steinpilzsud ablöschen und diesen verdampfen lassen. Den Reis unter Rühren bei mittlerer Hitze 20 Min ohne Deckel garen. Dabei nach und nach immer wieder Brühe zugießen, sobald der Reis die Flüssigkeit aufgenommen hat. Den Wirsing, die Möhren und die übrige Brühe untermischen. Alles noch 10 Min köcheln lassen, dabei ab und zu umrühren. Die Entenbrust von der Haut befreien und beidseitig pfeffern. 10 g Haut klein würfeln und in einer Pfanne aus-

lassen. Das Fleisch darin bei mittlerer Hitze unter Wenden 10 Min braten. Den Risotto mit Salz, Pfeffer, Zitronensaft und -schale abschmecken. Die Entenbrust salzen, schräg in Scheiben schneiden und auf dem Risotto anrichten

## Entenbrüstchen in Wirsing 1 Ei

mit Apfel - Parfait - Füllung

Zutaten für 4 Portionen

Für die Marinade:

½ Orange(n), den Saft

2 EL Cognac, (30 g)

Pfeffer

1 EL Öl (Erdnussöl. 15 g)

500 g Wirsing

2 EL Zitronensaft

Salz

Für die Füllung:

1 Apfel, ca. 150 g

1 TL Butter

1 dl Wein, weiß

40 g Weißbrot

1 Ei(er)

3 EL Leberwurst, feine oder Le Parfait , ca. 60 g

Salz und Pfeffer

Knoblauchpulver

1.5 dl Wein, weiß

1 dl Wasser

1 TL Brühe (Pulver)

Becher Rahm (Saucenhalbrahm, 180 g)

4 Stück Entenbrust

## ZUBEREITUNG

Entenbrüstchen nebeneinander legen.

Marinade: Alles verrühren, über Fleisch geben, 1 Std. zugedeckt kühl stellen.

Zwölf Wirsingblätter ablösen, in Pfanne mit Wasser, Salz, Zitronensaft blanchieren. Auf Küchentuch legen.

Füllung: Apfel vierteln, Gehäuse entfernen, in Würfel schneiden. Zwiebel schälen, hacken, in Butter andämpfen. Apfel zufügen, mit Wein ablöschen, salzen. 15 Min. garen, bis alle Flüssigkeit verdampft ist. Abkühlen lassen. Brot mit heißem Wasser übergießen, quellen lassen, ausdrücken, mit Ei und Le Parfait od. Leberwurst zu Äpfeln geben, verkneten, würzen. Enten-

brüstchen aus Marinade nehmen, abtropfen lassen. Mit Hautseite in heiße Bratpfanne legen, anbraten, wenden, abkühlen lassen.

Backofen auf 180 °C vorheizen. Je 3 Wirsingblätter nebeneinander legen. Brüstchen (Hautseite unten) darauf legen. Ein Viertel der Füllung darauf streichen, mit Wirsing einpacken, mit Bratenschnur zusammen binden.

„Päckchen“ in Gratinform legen, Wein und Brühe zugießen, mit Alufolie bedecken. In Ofenmitte ca. 50 Min. garen, dabei 1-2 Mal wenden, evtl. Flüssigkeit nachgießen.

Päckchen warm stellen. Garflüssigkeit in Pfanne absieben, Rahm zugeben, unter Rühren aufkochen, abschmecken, zu den Päckchen servieren.

Tipp: Es können auch Pouletbrüstchen verwendet werden, die Garzeit reduziert sich auf ca. 20 Minuten. Dazu passt ein luftiger Kartoffelstock.

22.4.03 Lang51 CK

## Entenkeule mit Aprikosensauce und Kastanien-Wirsing

- 2 Entenkeulen a ca. 250 g
- ; Jodsalz
- ; Pfeffer aus der Mühle
- 1 TI Butterschmalz
- 1/2 Rote Zwiebel
- 2 Karotten
- 60 g Getrocknete Aprikosen
- 1 TI Aprikosenmarmelade
- Majoran
- Rosmarin
- Thymian
- 1/4 l Gemüse- od. Geflügelbrühe
- 1/8 l Weißwein
- 1/2 sm Kopf Wirsing
- 60 g Gekochter Schinken
- 1 TI Butter
- 100 g Maronen; (Esskastanien)
- 4 El Sahne

Die Entenkeule waschen, trocken tupfen und ringsherum pfeffern und salzen.

Karotten schälen und in kleine Stücke schneiden, Zwiebel schälen und in Spalten schneiden, den Wirsing putzen, waschen und in Streifen schneiden.

Entenkeulen in heißem Butterschmalz anbraten, Karotten und Zwiebel dazu und kurz mitbraten. Getrocknete Aprikosen, Aprikosenmarmelade und Gewürze dazu und alles mit der Brühe und dem Wein aufgießen. Im Backofen bei 180-200 Grad C ca. 35-40 Minuten garen, zwischendurch immer mit der Sauce leicht übergießen.

In der Zwischenzeit Schinken würfeln, in einem Topf mit Butter leicht anschwitzen. Maronen schälen, in kleine Stücke schneiden. Wirsing in den Topf geben und die Sahne hinzufügen. Zum Schluss die Maronen dazugeben und alles kurz garen. Mit Jodsalz und Pfeffer abschmecken.

Die Entenkeulen auf einem Teller zusammen mit dem Wirsinggemüse anrichten. Dazu die Aprikosensauce reichen.

Beilage: Kartoffelpuffer.

## Entenkeule mit roten Weinbergpfirsichen GF und gefülltem Wirsing-Bonbon

Sendebeitrag vom 30. September 2004

zubereitet von Marika Weinhold im Restaurant Spitzweg in Neuss

Die Zutaten für 4 Personen

### Für die Entenkeulen:

4 Entenkeulen,  
2 EL Olivenöl,  
8 rote Weinbergpfirsiche (oder 4 "normale" Pfirsiche),  
1 große Tasse mit Wurzelgemüse (Würfel von Möhre, Sellerie, Zwiebel, Porree),  
250 ml Hühnerbrühe,  
250 ml Orangensaft,  
Salz, Pfeffer

### Für die Wirsing-Bonbons:

4 große Wirsingblätter,  
30 g Butter,  
je 4 EL fein gewürfelte Frühlingszwiebel,  
Möhren, Petersilienwurzel, Kartoffeln,  
Salz, Pfeffer, Muskat,

150 ml Sahne

## Die Zubereitung

Die Pfirsiche schälen, entkernen und in Achtel schneiden.

Die Entenkeulen salzen, pfeffern und kräftig je Seite 5 Minuten anbraten. Nach dem Wenden das Wurzelgemüse und das Fruchtfleisch von 3 Pfirsichen zufügen. Alles mit anrösten, nach 5 Minuten mit Brühe und Orangensaft ablöschen. Alles zusammen weitere 5 Minuten kräftig durchkochen. Dann geben Sie die Pfanne für - je nach Größe der Entenkeulen - 30 bis 45 Minuten in den auf 180 Grad vorgeheizten Ofen.

Unmittelbar vor dem Anrichten die Sauce durch ein Sieb passieren und abschmecken.

Die feinen Würfel von Frühlingszwiebeln, Möhren, Petersilienwurzeln und Kartoffeln in Butter eine Minute anschwitzen. Mit Salz, Pfeffer und Muskat würzen. Dann die Sahne dazu geben und zwei, drei Minuten bissfest gar kochen.

Die Wirsingblätter 5 Minuten in Salzwasser kochen, dann ganz kurz eiskalt abschrecken. Nun drücken sie die Blätter in eine Tasse, und füllen sie mit dem Gemüse-Ragout. Diese Beutel oder "Bonbons" mit einem Streifen Frühlingszwiebel verschließen.

## Glasierte Ente mit Pfirsich-Wirsing-Füllung

- 1 Küchenerferte Ente a ca. 2 kg
- ; Salz
- ; Pfeffer
- 750 g Wirsing
- 50 g Zwiebel
- 20 g Butterschmalz
- 750 g Reife Pfirsiche
- 200 ml Geflügelfond oder -brühe
- 1/8 l Pfirsichsaft
- 30 g Butter oder Margarine
- 2 Tl Konzentrierter Bratenfond aus dem Glas
- 1 El Saucenbinder

(\* ) 1 Ente ist für 4 Portionen berechnet.



Entenfett eventuell herauslösen. Ente waschen, trocken tupfen, würzen.

Wirsing putzen und waschen. Die Hälfte in Streifen, den Rest in dünne Spalten schneiden. Zwiebel abziehen, würfeln und im heißen Butterschmalz andünsten. Wirsingstreifen zugeben, 3-4 Minuten dünsten. Würzen.

Zwei Drittel der Pfirsiche oben kreuzweise einritzen und kurz in kochendes Wasser tauchen. Mit kaltem Wasser abschrecken. Pfirsiche häuten, halbieren, entsteinen. Fruchtfleisch in Spalten schneiden, zum gedünsteten Wirsing geben. Abschmecken.

Ente mit der Wirsing-Pfirsich-Masse füllen. Öffnung zustecken. Ente im Backofen auf dem Rost mit der Fettschale darunter bei 200 Grad ca. 1 1/2 Stunden braten.

Nach und nach Geflügelfond oder -brühe und Pfirsichsaft angießen. Ente zwischendurch damit begießen. Restliche Pfirsiche waschen, halbieren, entsteinen und in Spalten schneiden. Wirsingsspalten im heißen Fett ca. 10 Minuten dünsten. Pfirsichspalten zugeben und kurz erwärmen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Bratfond in einen Topf gießen, eventuell etwas entfetten. Konzentrierten Bratenfond zufügen. Aufkochen, binden, abschmecken. Sauce und Gemüse zur Ente reichen.

Beilage: Salzkartoffeln.

Zubereitungszeit ca. 2 1/2 Stunden, pro Portion ca. 1070 Kalorien

## Lasagne von Entenbrust

mit gefülltem Wirsing und Rotwein-Schalotten

empfiehlt Jürgen Köpp im Landhaus Köpp in Xanten-Obermörmter als weihnachtliches Hauptgericht

Die Zutaten für 4 Personen

4 Portionen Entenbrust à 150 g,  
2 große festkochende Kartoffeln

Für gefüllten Wirsing

4 Blätter Wirsing,  
400 g mehligkochende Kartoffeln,  
50 g Butter,  
0,1 l Sahne

### Für Rotwein-Schalotten

2 EL Zucker,  
250 g Schalotten,  
0,3 l Rotwein

### Außerdem

1 Bund frischer Thymian,  
1 EL Speisestärke,  
Fett zum Braten,  
Salz, Pfeffer.  
Evtl. 0,1 l Bratenjus

### Zubereitung

Für die Rotwein-Schalotten den Zucker in einen heißen Topf geben, ganz kurz auflösen, mit Rotwein ablöschen. Aufkochen, die Schalotten hinzufügen und rund 30 Minuten langsam weiter köcheln lassen. Zum Schluss salzen, pfeffern, mit einem Teil der angerührten Speisestärke binden. 1 EL gezupfte Thymianblättchen hinzufügen.

Für den gefüllten Wirsing die mehligkochenden Kartoffeln garen, zu Püree durchpressen und mit Butter und Sahne verrühren. Mit Salz und gehackten Thymianblättchen würzen. Aus den Wirsingblättern den Strunk heraus schneiden, dann in kochendem Salzwasser fünf Minuten blanchieren. In Eiswasser abschrecken. Jetzt die Blätter mit Küchenfolie abdecken und mit der breiten Seite einer großen Messerklinge oder mit einer Nudelrolle plattieren. Die Blätter halbieren, in eine kleine Suppenkelle legen und den Wirsing mit dem Püree füllen. Diese Paketchen mit etwas Butter bestreichen und im Ofen warm halten.

Bratenjus in einem Topf erhitzen, mit etwas Rotwein, Pfeffer, Salz abschmecken und mit Stärke binden.

Von den Entenbrust-Portionen mit einem scharfen Messer die Haut entfernen. Die Brustfilets salzen, pfeffern und in gutem Bratfett auf jeder Seite 4 Minuten braten. Dann mit der Pfanne für 5 Minuten in den 180 Grad

heißen Ofen geben. Danach eine Minute ruhen lassen, dann in dünne Scheiben schneiden.

Für Kartoffelchips die festkochenden Kartoffeln schälen und mit einem scharfen Messer in sehr dünne Scheiben schneiden. Diese in gutem Bratfett auf jeder Seite rund eine Minute braten. Auf Küchentrepp entfetten und mit Thymianblättchen bestreuen.

## Gans

### Gänsebraten mit Wirsing

Zutaten für 6 Portionen

- 1 Gans, küchenfertig, ca. 3 kg
- 5 große Apfel
- Salz und Pfeffer
- Majoran oder Beifuss (nach Geschmack)
- etwas Öl
- 1 Bund Suppengrün, geputzt
- 1.5 kg Wirsing
- 3 EL Butter
- 250 ml Wein, rot
- 100 ml Sahne
- Walnüsse, gehackt und geröstet
- 1 Glas Preiselbeeren á 300-400 g

### ZUBEREITUNG

Die Gans von innen und außen mit Salz und Pfeffer einreiben. Die Innereien und die Äpfel würfeln und in etwas Öl anbraten. Mit Majoran oder Beifuss würzen und mit Salz und Pfeffer abschmecken, in die Gans füllen und diese zunähen oder mit Holzspießchen zustecken. Das Suppengrün in grobe Stücke schneiden und mit der Gans in die Fettpfanne des Ofens legen. Ganz kleinen Schwapp Wasser zugeben und im Ofen bei 200° ca. 2 1/2 Stunden braten. Die Gans während dieser Zeit öfter mit dem entstehenden Bratenfond begießen und drehen.

Wirsing in Spalten schneiden und ca. 15 Min. garen lassen. Abtropfen und dann in der Butter schwenken. Nüsse zugeben und auf einer Platte rund um die Gans anrichten. Preiselbeeren erwärmen und über den Wirsing geben. Alles gut warm stellen.

Den Bratenfond durch ein Sieb geben, dabei das Wurzelwerk mit passieren und evtl. etwas entfetten, mit Rotwein und etwas Wasser aufkochen, Sahne einrühren und abschmecken. Wenn notwendig, mit Speisestärke binden.

Dazu passen Hefe- oder Semmelknödel.

23.10.01 Sonja\* CK

Gänsebraten mit Füllung 1 Ei DIA

8 Pers

1 küchenfertige Gans um die 4 kg

#### Für die Füllung:

250 g küchenfertige Esskastanien (Maronen) aus dem Vakuum

250 g Kürbis (Hokkaido)

1 kleiner Apfel

1 Päckchen Kräuter der Provence tiefgefroren

1 Ei

100 g gemahlene Haselnüsse

Pfeffer und Salz

Zahnstocher und Küchengarn zum Verschließen

#### Für eine knusprige Kruste:

1 EL Honig

1 EL Sojasoße

1 EL Calvados

#### Für das Gemüse:

3 Karotten

1 Petersilienwurzel

1 kleiner Lauch

200 g Wirsing

1 Bund Petersilie

#### Für die Soße:

1 Zweig Rosmarin

2 Schalotten

1 Tasse Chardonnay (Weißwein)

2 EL Creme Fraiche

1/2 TL Paprika

Pfeffer und Salz

## Zubereitung

Gans waschen, trocken tupfen, salzen und pfeffern. Kastanien grob würfeln. Hokkaido und Apfel würfeln, mit den übrigen Füllzutaten vermischen und kräftig abschmecken. Füllung in die Gans hinein geben. Öffnung mit Holzstäbchen und Küchengarn über Kreuz verschließen (siehe Stepp). Gans mit der Brust nach unten auf den Bratrost legen und 45 Minuten bei 200 Grad im vorgeheizten Backofen auf mittlerer Schiene braten, dabei unter den Rost eine Fettpfanne mit 1,5 Liter Wasser stellen Hitze auf 160 Grad reduzieren und die Gans 1 Stunde weiter braten. Karotten und Petersilienwurzel würfeln, Lauch in 1,5 cm breite Abschnitte schneiden, Wirsing ohne Strunk in Streifen schneiden, Petersilie fein hacken. Das Gemüse ohne Petersilie mit einer Tasse Wasser in eine Auflaufform geben und gegen die Fettpfanne austauschen. Gans an den Keulen einstechen, um Fett herauslaufen zu lassen. Die Gans weitere 45 Minuten mit dem Gemüse garen. Fond aus der Fettpfanne durch ein Sieb gießen und 30 Minuten erkalten lassen. Fett abschütten. Tipp: Der letzte Rest der Fettschicht kann auch mit Hilfe eines mit Eiswürfeln gefüllten Mulltuchs entfernt werden (siehe Stepp). Für die Soße: 1 EL Gänsefett mit Rosmarin in den Topf geben und erhitzen - ein Tropfen Wasser sollte darin brutzeln und die grob gewürfelten Innereien darin anbraten. Schalotten zugeben kurz glasig dünsten und mit dem Fond und dem Wein ablöschen. 10 Minuten einkochen lassen. Fond pürieren und durch ein Sieb streichen. Mit den übrigen Zutaten abschmecken. Zutaten für die Kruste verrühren. Gemüse aus dem Ofen nehmen und mit Salz und Petersilie abschmecken, warm stellen. Backofen nochmals auf 200 Grad stellen: Gans mit dem Honiggemisch bestreichen und ca. 5 Minuten goldbraun backen.

## Variationstipp

Vorbereitungstipp: Wer im Tranchieren einer Gans nicht geübt ist (siehe Stepp), kann die Gans nach einer 2-stündigen Garzeit erkalten lassen und kalt tranchieren. Am nächsten Tag wird die Gans dann wie im Rezept beschrieben eine weitere Stunde gegart. Durch das Abkühlen ist auch das Fettabschöpfen beim Fond kein Problem.

**Pro Port:** 529 Kcal  
nur 163 mg Cholesterin  
2 BE

Edeka.de

## Hahn & Huhn

### Bouillon und Frikassee

(Sendung vom 24. März 1995 WDR )

Für vier bis sechs Personen:

1 schönes Suppenhuhn,  
1 - 2 Bund Suppengrün (je nach Größe),  
500 g Petersilienwurzeln mit ihrem Grün,  
je 1 TL Piment-, Wacholder- und Senfkörner,  
1 EL Pfefferbeeren,  
2 Lorbeerblätter,  
Salz, Cayennepfeffer,  
1 kleiner Wirsingkopf,  
2 EL Anislikör (Pastis oder Pernod),  
je 1 Bund Petersilie und Schnittlauch

1. Das Huhn wie üblich mit dem geputzten Suppengrün aufsetzen, die Petersilienwurzeln schälen und auf alle Fälle unzerteilt zufügen - sie werden bereits nach 20 bis 30 Minuten aus dem Topf gefischt, damit sie noch Biss behalten.
2. Die Gewürze in den Topf füllen, soviel Wasser angießen, dass alles bedeckt ist. Je nach Alter und Qualität des Huhns zwischen einer und zwei Stunden lang leise ziehen lassen, dann das Fleisch von den Knochen lösen, die Knochen und die Haut eine weitere Stunde auskochen.
3. Den Wirsingkopf entblättern, die Blätter in Salzwasser blanchieren und eiskalt abschrecken, damit sie ihre schöne, leuchtende Farbe behalten. In breite Streifen schneiden.
4. Für den Eintopf das Fleisch, die gewürfelten Petersilienwurzeln sowie die Wirsingblätter in eine Terrine füllen, die Brühe durch ein Sieb filtern, mit Salz, Pfeffer, Cayenne und Anislikör abschmecken und kochend heiß darübergießen.
5. Das Petersiliengrün und den Schnittlauch fein schneiden und großzügig unterrühren.
6. Dampfend heiß in tiefen Tellern servieren.

Beilage: Frisches Weißbrot bzw. Baguette.

### Crepenette vom Maishähnchen 1 Ei + 1 Eigelb

mit Honigjus auf gerahmtem Wirsing

Sendebbeitrag vom 07. Oktober 2004

zubereitet von Sascha Stemberg im Haus Stemberg in Velbert-Neviges

Die Zutaten für 4 Personen

**Für die Hähnchen:**

2 Maishähnchenbrüste ohne Haut und Knochen (oder Poulardenbrüste),  
Salz, Pfeffer, Olivenöl

**Für 2 Crepes: 1 Ei**

150 ml Milch,  
40 g Mehl,

**1 Ei,**

Salz, weißer Pfeffer, Muskat,  
je 1 EL Schnittlauchröllchen und gehackte Petersilie

**Für die Geflügelfarce: 1 Eigelb**

100 g gewürfelte Hähnchenbrust,

**1 Eigelb,**

100 g Sahne,  
Salz, Pfeffer,  
1 EL gehackte Petersilie

**Für Rahmwirsing:**

400 g Wirsingblätter,  
2 EL feingewürfelter magerer Räucherspeck,  
2 feingewürfelte Schalotten,  
150 ml Sahne,  
Salz, Pfeffer, Muskat

**Für die Honigjus:**

100 ml Bratenjus,  
1 TL Honig

**Für die Dekoration:**

Rosmarinzweige

**Die Zubereitung**

Die Maishähnchenbrüste salzen und pfeffern. Auf jeder Seite eine Minute braten. Dann aus der Pfanne nehmen und abkühlen lassen.

Aus Milch, Ei, Mehl, Petersilie und Schnittlauch einen glatten Crepe-Teig rühren und mit Salz, weißem Pfeffer und Muskat abschmecken. Aus diesem Teig in einer großen Pfanne mit wenig Butter zwei Crepes (also hauchdünne Pfannkuchen) ausbacken, je Seite knapp eine Minute. Dann aus der Pfanne nehmen und beiseite stellen.

Für die Geflügelfarce geben Sie die gewürfelte Hähnchenbrust und die restlichen Zutaten in einen Küchenmixer. Alles fein pürieren und danach durch ein Sieb streichen.

Die Crepes mit der Geflügelfarce bestreichen. Nun die angebratenen Maishähnchenbrüste jeweils auf das untere Drittel der Crepes legen und alles vorsichtig aufrollen. Diese Rollen wickeln Sie erst in Klarsichtfolie, die Sie an den Enden wie ein Bonbon aufrollen. Nun umwickeln sie alles auch mit Alu-Folie. Im auf 160 Grad vorgeheizten Backofen 15 bis 20 Minuten garen. Dann herausnehmen und noch 5 Minuten ruhen lassen. Unmittelbar vor dem Anrichten aus den Folien wickeln und jeweils mit 3 Schrägschnitten aufschneiden.

Die Wirsingblätter für 5 Minuten in kochendes Salzwasser geben, dann kurz in Eiswasser abschrecken. Gut abtropfen lassen und in kleine Würfel oder feine Streifen schneiden. Speck- und Zwiebelwürfel in wenig Butter im Topf glasig anschwitzen, dann die Sahne dazu geben und leicht kochen, damit die Flüssigkeitsmenge etwas reduziert wird. Jetzt den Wirsing dazu geben, alles vermischen, mit Salz, Pfeffer und Muskat abschmecken.

Bratenjus aufkochen, dann vom Herd nehmen und den Honig per Schneebesen einrühren.

### Geflügelsuppe a la Ujhazy

Zutaten für 4 Portionen

1 Huhn (Suppenhuhn)

800 g Suppengrün

1 Zwiebel(n)

100 g Wirsing

1 Paprikaschote(n), rot

1 Tomate(n)

2 Zehe/n Knoblauch

10 Körner Pfeffer

Salz

2 Prisen Safran

100 g Champignons, frisch



100 g Spargel  
100 g Nudeln (Fadennudeln)  
Petersilie

#### ZUBEREITUNG

Das Huhn waschen, in einem großen Topf mit kaltem Wasser ansetzen, und im offenen Topf zum Kochen bringen. Suppengrün putzen, in größere Streifen schneiden. Zwiebel, Tomate, Wirsing und Paprika im Ganzen belassen. Knoblauchzehen und Pfefferkörner in ein Tee-Ei geben. Alles der Suppe zugeben, salzen und mit Safran würzen. Zugedeckt bei mäßiger Hitze garen.

Die Champignons in Scheiben schneiden, den Spargel in Stücke, mit 2-3 Schöpflöffel Hühnerbrühe zugedeckt dünsten. Das Huhn aus der Brühe nehmen und in Stücke zerlegen. Heiße Brühe darüber füllen. Das gekochte Suppengrün ganz klein schneiden. Wirsing, Tomate, Paprika, Zwiebel und Tee-Ei entfernen.

In einem gesonderten Topf die Nudeln kochen. Das extra gekochte Gemüse, und die fertigen Nudeln zum Fleisch geben. Vor dem Servieren mit Petersilie bestreuen.

19.7.02 Skadel CK

### Geschmortes Hähnchen mit jungem Wirsing

Zutaten für Portionen

1 Bund Thymian  
2 Flasche Bier (Pilsener), á 0,33 L  
Salz und Pfeffer  
4 EL Öl  
500 g Suppengrün  
250 ml Brühe, klar u. Instant  
750 g Kartoffeln  
1 Kopf Wirsing  
30 g Butter  
1.5 EL Saucenbinder  
1.3 kg Hähnchen, küchenfertig  
Petersilie

#### ZUBEREITUNG

Hähnchen mit einer Geflügelschere zerteilen. Hähnchenteile waschen und in eine flache Form legen. Thymian waschen, trocken schütteln und grob hacken. Über die Hähnchenteile streuen und mit Bier begießen. Zugedeckt im Kühlschrank 10-12 Stunden marinieren lassen. Hähnchenteile zwi-

schendurch einmal wenden. Anschließend aus der Bier-Marinade nehmen, trocken tupfen und mit Salz und Pfeffer würzen.

¼ Liter Marinade abmessen und beiseite stellen. 2 Esslöffel Öl in einem Bräter erhitzen und das Fleisch darin bei mittlerer Hitze von jeder Seite 4-5 Minuten braten. Suppengrün putzen, waschen und in Stücke schneiden. Zum Hähnchen geben und kurz mitbraten. Mit Brühe und Bier-Marinade ablöschen, aufkochen lassen und bei schwacher Hitze zugedeckt 35-40 Minuten schmoren lassen.

Inzwischen Kartoffeln in kochendem Wasser ca. 20 Minuten garen. Kalt abschrecken, pellen und halbieren. Wirsing putzen, waschen und in Spalten schneiden. Strunk größtenteils abschneiden. Butter in einer

Pfanne erhitzen und die Wirsingspalten darin von jeder Seite 8-10 Minuten bei schwacher Hitze schmoren. Mit Salz und Pfeffer würzen. Restliches Öl in einer Pfanne erhitzen und die Kartoffelhälften darin goldbraun braten. Geschmorte Hähnchenteile aus dem Schmorfond nehmen und warm halten. Fond durch ein Sieb gießen und 400 ml abmessen. Aufkochen lassen. Mit Soßenbinder binden und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Geschmortes Hähnchen, Wirsing, Kartoffeln und Soße auf Tellern anrichten und nach Belieben mit Petersilie und Thymian garniert servieren.

Dazu schmeckt ein frisches Pils besonders gut.

10.1.01 Metal\* CK

### Hahn, geschmorte Wirsingbällchen 1 Ei

mit Salzkartoffeln  
Rezept für 4 Personen

Zutaten :

2 Hähnchenbrustfilets  
150 g Frühstücksspeck  
4 Scheiben Toastbrot  
20 g Butter / ungehärtete Margarine  
150 ml Milch  
1 EL Schalottenwürfel  
½ EL Knoblauchwürfel  
40 g Butter / ungehärtete Margarine  
1 EL Petersilie, gehackt  
1 Ei  
Salz, Pfeffer  
Chili a. d. Gewürzmühle  
4 Wirsingkohlblätter  
20 g Olivenöl  
1 Schalotte, in Würfel geschnitten

2 Knoblauchzehen, gehackt  
50 ml Weißwein  
100 ml Tomatensaft  
4 Tomaten, geschält und in Würfel geschnitten  
1 EL Basilikum, in feine Streifen geschnitten  
4 Basilikumblätter als Garnitur

Die Hähnchenbrustfilets mit dem Speck durch die feine Scheibe des Fleischwolfs drehen.

Das Toastbrot entrinden, in kleine Würfel schneiden und in einer Pfanne mit Butter / ungehärtete Margarine goldgelb rösten. Die Milch darauf gießen, etwas ziehen lassen und zu dem Hähnchenhackfleisch geben.

Die Schalotten- und Knoblauchwürfel in der Butter / ungehärtete Margarine ohne Farbe anbraten. Die Petersilie begeben, kurz glasieren und ebenfalls zu dem Hähnchenhackfleisch geben. Das Ei zufügen, mit Salz, Pfeffer und Chili aus der Gewürzmühle würzen und alles gut verkneten.

Die Kohlblätter vom Strunk befreien, in reichlich Salzwasser blanchieren, kalt abschrecken und trocknen.

Kleine Kuppelförmchen mit den Kohlblättern auslegen, das Hackfleisch einfüllen und mit den Kohlblättern verschließen. Die Bällchen aus der Form stürzen.

Das Olivenöl in einer Pfanne erhitzen und die Wirsingbällchen von allen Seiten gut anbraten. Schalotten und Knoblauch begeben und kurz mitbraten lassen. Mit Weißwein ablöschen, einkochen lassen und mit dem Tomatensaft aufgießen.

Das Ganze schmoren lassen, bis die Bällchen gar sind.

Die Tomatenwürfel und Basilikum begeben, mit Salz und Pfeffer würzen.

Die Wirsingbällchen mit dem Tomatenragout anrichten, mit Basilikumblätter garnieren.

Dazu servieren wir Salzkartoffel mit Butter / ungehärtete Margarine und Petersilie.

## Hähnchen mit jungem Wirsing

Zutaten für 4 Portionen

1 Bund Thymian  
2 Flasche Bier (Pilsener), á 0,33 L  
Salz und Pfeffer  
4 EL Öl  
500 g Suppengrün  
250 ml Brühe, klar u. Instant  
750 g Kartoffeln  
1 Kopf Wirsing  
30 g Butter  
1.5 EL Saucenbinder  
1.3 kg Hähnchen, küchenfertig

Petersilie

## ZUBEREITUNG

Hähnchen mit einer Geflügelschere zerteilen. Hähnchenteile waschen und in eine flache Form legen. Thymian waschen, trocken schütteln und grob hacken. Über die Hähnchenteile streuen und mit Bier begießen. Zugedeckt im Kühlschrank 10-12 Stunden marinieren lassen. Hähnchenteile zwi- schendurch einmal wenden. Anschließend aus der Bier-Marinade nehmen, trocken tupfen und mit Salz und Pfeffer würzen.

¼ Liter Marinade abmessen und beiseite stellen. 2 Esslöffel Öl in einem Bräter erhitzen und das Fleisch darin bei mittlerer Hitze von jeder Seite 4- 5 Minuten braten. Suppengrün putzen, waschen und in Stücke schneiden. Zum Hähnchen geben und kurz mitbraten. Mit Brühe und Bier-Marinade ablöschen, aufkochen lassen und bei schwacher Hitze zugedeckt 35-40 Minuten schmoren lassen.

Inzwischen Kartoffeln in kochendem Wasser ca. 20 Minuten garen. Kalt abschrecken, pellen und halbieren. Wirsing putzen, waschen und in Spal- ten schneiden. Strunk größtenteils abschneiden. Butter in einer

Pfanne erhitzen und die Wirsingspalten darin von jeder Seite 8-10 Minuten bei schwacher Hitze schmoren. Mit Salz und Pfeffer würzen. Restliches Öl in einer Pfanne erhitzen und die Kartoffelhälften darin goldbraun braten. Geschmorte Hähnchenteile aus dem Schmorfond nehmen und warm hal- ten. Fond durch ein Sieb gießen und 400 ml abmessen. Aufkochen lassen. Mit Soßenbinder binden und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Ge- schmortes Hähnchen, Wirsing, Kartoffeln und Soße auf Tellern anrichten und nach Belieben mit Petersilie und Thymian garniert servieren.

10.1.01 Metal\*

CK

## Hähnchenbrustfilets, Tomatenragout

geschmorte Wirsingbällchen mit Salzkartoffeln  
Rezept für 4 Personen

Zutaten :

2 Hähnchenbrustfilets  
150 g Frühstücksspeck  
4 Scheiben Toastbrot  
20 g Butter / ungehärtete Margarine  
150 ml Milch  
1 EL Schalottenwürfel  
½ EL Knoblauchwürfel

40 g Butter / ungehärtete Margarine  
1 EL Petersilie, gehackt  
1 Ei  
Salz, Pfeffer  
Chili a. d. Gewürzmühle  
4 Wirsingkohlblätter  
20 g Olivenöl  
1 Schalotte, in Würfel geschnitten  
2 Knoblauchzehen, gehackt  
50 ml Weißwein  
100 ml Tomatensaft  
4 Tomaten, geschält und in Würfel geschnitten  
1 EL Basilikum, in feine Streifen geschnitten  
4 Basilikumblätter als Garnitur

Die Hähnchenbrustfilets mit dem Speck durch die feine Scheibe des Fleischwolfs drehen.

Das Toastbrot entrinden, in kleine Würfel schneiden und in einer Pfanne mit Butter / ungehärtete Margarine goldgelb rösten. Die Milch darauf gießen, etwas ziehen lassen und zu dem Hähnchenhackfleisch geben.

Die Schalotten- und Knoblauchwürfel in der Butter / ungehärtete Margarine ohne Farbe anbraten. Die Petersilie begeben, kurz glasieren und ebenfalls zu dem Hähnchenhackfleisch geben. Das Ei zufügen, mit Salz, Pfeffer und Chili aus der Gewürzmühle würzen und alles gut verkneten.

Die Kohlblätter vom Strunk befreien, in reichlich Salzwasser blanchieren, kalt abschrecken und trocknen.

Kleine Kuppelförmchen mit den Kohlblättern auslegen, das Hackfleisch einfüllen und mit den Kohlblättern verschließen. Die Bällchen aus der Form stürzen.

Das Olivenöl in einer Pfanne erhitzen und die Wirsingbällchen von allen Seiten gut anbraten. Schalotten und Knoblauch begeben und kurz mitbraten lassen. Mit Weißwein ablöschen, einkochen lassen und mit dem Tomatensaft aufgießen.

Das Ganze schmoren lassen, bis die Bällchen gar sind.

Die Tomatenwürfel und Basilikum begeben, mit Salz und Pfeffer würzen.

Die Wirsingbällchen mit dem Tomatenragout anrichten, mit Basilikumblättern garnieren.

Dazu servieren wir Salzkartoffel mit Butter / ungehärtete Margarine und Petersilie.

## Hähnchenkeule in Orangensoße

Zutaten für 1 Person:

1 Hähnchenkeule (ca. 225 g)

1 TL Öl,

Salz,  
Pfeffer  
160 g geschälte Kartoffeln  
200 g geputzter Wirsingkohl  
1 kleine Zwiebel,  
1 TL Butter  
100 ml Gemüsebrühe (Instand),  
1 Stiel Thymian  
1 EL Aprikosen-Konfitüre (für Diabetiker geeignet)  
evtl. Orangen und Kräuter

1. Keule im Öl anbraten. Würzen. Ca. 25 Minuten bei mittlerer Hitze braten. Kartoffeln ca. 20 Minuten in Salzwasser kochen.

2. Wirsing in Streifen schneiden. Zwiebel fein würfeln Butter schmelzen. Zwiebel und Wirsing darin andünsten Min 50 ml Brühe auffüllen würzen. Ca. 10 Minuten bei mittlerer Hitze garen.

3. Thymian hacken. Keule mit Rest Brühe ablöschen, herausnehmen. Thymian und Konfitüre zufügen und erwärmen Würzen. Evtl. mit Orangen und Kräutern garnieren.

Zubereitung ca. 45 Minuten.

**Portion ca.** 640 kcal., E 41 g, F 30 g, KH 46 g  
2 anzurechnende BE

Laura Nr. 11/02

## Hähnchenkeulen

Für 4 PERSONEN:  
2 EL Öl,  
4 Hähnchenkeulen (a ca. 225 g),  
Salz, schwarzer Pfeffer,  
1 kg fest kochende Kartoffeln,  
800 g Wirsingkohl,  
1 mittelgroße Zwiebel,  
2 EL Butter/Margarine,  
200 ml Gemüsebrühe (Instant),  
4 Stiele Thymian,  
200 ml Geflügelfond (Glas),  
4 EL Orangenlikör,  
3 EL Orangenmarmelade,

Orangen und Kräuter zum Garnieren

Öl in einer Pfanne erhitzen. Die Hähnchenkeulen darin rundherum kräftig anbraten. Mit Salz und Pfeffer würzen und bei mittlerer Hitze etwa 20 Minuten zu Ende braten. Die Kartoffeln in kochendem Salzwasser circa 20 Minuten garen.

B Den Wirsing in Streifen schneiden. Zwiebel würfeln. Beides im heißen Fett andünsten. Brühe zugießen. Mit Salz und Pfeffer würzen. Etwa 10 Minuten bei mittlerer Hitze garen,

~ Die Thymianblätter abzupfen und hacken. Keulen mit Geflügelfond und Likör ablöschen, herausnehmen. Thymian zufügen, Marmelade im heißen Fond unter Rühren erwärmen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken, Keulen mit Wirsing und Kartoffeln auf Tellern anrichten. Mit Orangen und Kräutern garniert servieren.

Zeitaufwand: ca. 40 Minuten Nährwert:

pro Portion ca. 2680 kJ/640 kcal E 41 g, F 30 g, KH 46 g  
Vida Nr. 5/04

## Hähnchenkeulen in Aprikosensoße

Zutaten für 4 Personen:

2 EL Öl,  
4 Hähnchenkeulen (a ca. 225 g),  
Salz,  
Pfeffer,  
640 g geschälte Kartoffeln,  
700 g geputzter Wirsingkohl,  
1 geputzte Zwiebel,  
2 EL Butter/Margarine,  
200 ml Gemüsebrühe (Instand),  
4 Stiele Thymian,  
200 ml Geflügelfond,  
4 EL Diät-Aprikosennektar,  
40 g Aprikosenkonfitüre (für Diabetiker geeignet),  
Orangen und Kräuter zum Garnieren

1. Öl in einer Pfanne erhitzen und die Hähnchenkeulen darin rundherum kräftig anbraten. Mit Salz und Pfeffer würzen. Bei mittlerer Hitze in ca. 20 Minuten durchbraten.

2. Kartoffeln in kochendem Salzwasser ca. 20 Minuten garen. Wirsing in feine Streifen schneiden. Zwiebel fein würfeln. Fett schmelzen. Zwiebel und Wirsing darin andünsten. Brühe angießen, mit Salz und Pfeffer würzen. Ca. 10 Minuten bei mittlerer Hitze garen, Thymian hacken.

3. Keulen mit Geflügelfond und Aprikosennektar ablöschen, aus dem Sud nehmen und warm stellen. Thymian zufügen. Konfitüre in die Soße rühren und erwärmen. Mit Salz und Pfefferabschmecken. Kartoffeln abgießen und abdämpfen.

4. Hähnchenkeulen mit Wirsing, Kartoffeln und Soße portionsweise anrichten. Mit Orangenscheiben und Kräutern garniert servieren.

Zubereitungszeit 45 Minuten

**Pro Portion** 550 kcal/2310 kJ

Eiweiß 39 g

Fett 29 g

Kohlenhydrate 31 g

Fit:

Magnesium aus dem Wirsing schützt vor Muskelkrämpfen

Pro Portion ca. 2 1/2 anzurechnende BE

Tina Nr. 49/03

## Hähnchenroulade mit Riesengarnelen

Zutaten für 4 Portionen

4 Hähnchenbrustfilet

Salz und Pfeffer

50 g Gorgonzola

1 Orange(n), unbehandelte

1 kl. Kopf Wirsing

4 Riesengarnelen

250 ml Geflügelbrühe

125 ml Schlagsahne

Wein, weiß

1 EL Butter

1 EL Mehl

Butterschmalz, zum Anbraten

## ZUBEREITUNG

Die Filets längs zu Schnitzeln aufschneiden, mit Salz und Pfeffer würzen.

Auf der Innenseite mit zerdrücktem Gorgonzola bestreichen.

4 Wirsingblätter blanchieren, die Mittelrippe herausschneiden und die Blätter halbieren. Wirsing auf den Filets verteilen, mit etwas abgeriebener Orangenschale bestreuen und jeweils eine Riesengarnele (ohne Kopf und Schale) quer darauf legen und aufrollen. Mit Zahnstocher feststecken.



In heißem Butterschmalz von allen Seiten anbraten, mit etwas Weißwein ablöschen. Brühe angießen und im geschlossenen Topf ca. 20 Minuten schmoren.

Sahne zugießen, nochmals aufkochen lassen, mit Salz und Pfeffer abschmecken. Butter mit Mehl verkneten und die Soße damit binden.

Rouladen aufschneiden, mit der Soße am Teller anrichten und mit Orangenzesten bestreuen.

Dazu passen kurz in Butter gegarte Wirsingstreifen und Wildreis.

13.5.04 Elan CK

### Huhn Wirsing Kokos Suppe

Zutaten für 4 Portionen

- 1 Huhn
- 4 Möhre(n)
- 1 Wirsing, klein
- 6 Kartoffeln, geschält
- 1 Zehe/n Knoblauch
- Salz und Pfeffer
- Gewürzpaste (Chilipaste, grün)
- Kokoscreme

#### ZUBEREITUNG

1 Huhn oder 4 Hühnerbeine langsam mit etwas Salz ca. 2 Stunden köcheln lassen. Danach das Huhn oder die Beine herausnehmen und beiseite stellen. Möhren und Wirsing klein schneiden und in die Brühe geben. Knoblauch und die mittelgroßen, geschälten Kartoffeln dazugeben. Mit Pfeffer und Salz würzen, und nochmals alles eine halbe Stunde köcheln lassen. Anschließend das Fleisch hinzufügen und mit der Chili-Paste und der Kokoscreme abschmecken. Noch einmal kurz aufkochen lassen.

26.4.02 Biene62 CK

### Huhn, Geflügelsuppe a la Ujhazi

Zutaten für 6 Portionen

- 1 Huhn (Suppenhuhn)
- 800 g Suppengrün
- 1 Zwiebel(n)
- 100 g Wirsing
- 1 Paprikaschote(n), rot
- 1 Tomate(n)

2 Zehe/n Knoblauch  
10 Körner Pfeffer  
Salz  
2 Prisen Safran  
100 g Champignons, frisch  
100 g Spargel  
100 g Nudeln (Fadennudeln)  
Petersilie

## ZUBEREITUNG

Das Huhn waschen, in einem großen Topf mit kaltem Wasser ansetzen, und im offenen Topf zum Kochen bringen. Suppengrün putzen, in größere Streifen schneiden. Zwiebel, Tomate, Wirsing und Paprika im Ganzen belassen. Knoblauchzehen und Pfefferkörner in ein Tee-Ei geben. Alles der Suppe zugeben, salzen und mit Safran würzen. Zugedeckt bei mäßiger Hitze garen.

Die Champignons in Scheiben schneiden, den Spargel in Stücke, mit 2-3 Schöpflöffel Hühnerbrühe zugedeckt dünsten. Das Huhn aus der Brühe nehmen und in Stücke zerlegen. Heiße Brühe darüber füllen. Das gekochte Suppengrün ganz klein schneiden. Wirsing, Tomate, Paprika, Zwiebel und Tee-Ei entfernen.

In einem gesonderten Topf die Nudeln kochen. Das extra gekochte Gemüse, und die fertigen Nudeln zum Fleisch geben. Vor dem Servieren mit Petersilie bestreuen.

19.7.02 Skadel CK

## Hühnerpfanne mit Wirsing

400 g Hähnchenbrustfilet  
500 g Wirsing  
1 Fenchelknolle  
1 Bund Frühlingszwiebeln  
250 g Möhren  
3 EL Rapsöl  
Glas Weißwein  
1 EL Petersilie, frisch gehackt  
Salz & Pfeffer

Zubereitung

Gemüse putzen, Wirsing und Fenchel in feine Streifen, Frühlingszwiebel in Ringe, Karotten in Scheiben schneiden. Hähnchenbrust in dünne Streifen schneiden, leicht salzen und pfeffern.

Öl in einer Pfanne erhitzen, Hähnchenbrust darin anbraten, herausnehmen und beiseite stellen.

Gemüse mit etwas Öl in der Pfanne unter häufigem Wenden von allen Seiten gut andünsten. Mit dem Wein ablöschen, Fleisch dazugeben und 45 Minuten garen. Mit Petersilie bestreuen und servieren.

von Drumboy

### Hühnersuppe a la Ujhazi

Zutaten für Portionen

1.5 kg Huhn  
500 g Karotte(n)  
250 g Petersilie (Wurzel)  
1 m.- großer Sellerie  
1 m.- großer Kohlrabi  
200 g Wirsing, (1/4 Kopf)  
200 g Pilze, Champignon o. ä.  
100 g Erbsen  
250 g Nudeln (Fadennudeln)  
½ Zwiebel(n)  
Salz  
Pfeffer - Körner

#### ZUBEREITUNG

Huhn waschen, achteln und Innereien waschen. In 2 Liter kaltem Wasser langsam zum Kochen bringen. Mit Salz, Pfefferkörnern und einer halben Zwiebel würzen. Wenn das Fleisch halbwegs weich ist, das geschälte aber nicht zerkleinerte Gemüse dazugeben. Langsam kochen, bis alles weich ist. Anschließend ca. 15 min ziehen lassen, Fett abschöpfen, Gemüse herausnehmen und portionsgerecht zerkleinern. Gemüse mit den Fadennudeln, die separat zubereitet wurden, servieren.

24.3.03 Limmer CK

### Poulardenbrust in Rotwein-Schalotten-Sauce

mit geschmortem Frühwirsing und Pfifferlingen

Sendung vom 22. Juni 00

zubereitet von Küchenchef Ewald Hinterding vom Restaurant "Hinterding" in Lengerich

### Zutaten für 4 Personen:

4 Poulardenbrüste mit Haut,  
1 junger Wirsing,  
2 gewürfelte  
Tomaten (ohne Haut),  
2 Zwiebeln,  
2 Schalotten,  
4 EL frische feingewiegte Kräuter wie Schnittlauch, Petersilie und Kerbel,  
0,25 l Brühe,  
4 cl Rotwein,  
4 cl Portwein,  
1/8 l Bratenjus,  
1/8 l Sahne,  
2 EL Olivenöl,  
70 g Butter,  
1 TL Zucker,  
100 g frische Pfifferlinge,  
Muskat, Salz, Pfeffer.

### Beilage:

Spätzle

### Zubereitung:

Den Kohlkopf von den Außenblättern befreien und längs vierteln. Gewürfelte Zwiebeln mit Butter in der Pfanne anschwitzen, die Kohlviertel dazu, Brühe angießen und mit wenig Salz und Muskat würzen. Mit Deckel in der Pfanne 10 Minuten schmoren, bis der Kohl weich, aber nicht verkocht ist.

Poulardenbrüste mit Pfeffer und Salz würzen, in Mehl wenden, mit der Hautseite zuerst anbraten, bis sie gut gebräunt ist. Dann für 7 Minuten in den 180 Grad heißen Ofen schieben.

Unterdessen etwas Zucker in einen Topf geben, leicht bräunen, mit Rotwein und Portwein ablöschen, kleingehackte Schalotten dazu geben, mit Bratenjus und Sahne zwei, drei Minuten aufkochen, dann abschmecken.

Die geputzten Pfifferlinge mit Olivenöl unter stetem Schwenken kurz anbraten, dann mit etwas Pfeffer und Salz würzen.

Das Team der Aktuellen Stunde wünscht Guten Appetit!

## Pute

### Gerollter Putenbraten GF

Zutaten für 4 Portionen

- 1 kg Putenfleisch (Putenoberkeule), ausgelöst
- 125 g Mozzarella
- 5 Scheibe/n Speck, durchwachsen
- Salbei - Blätter
- 2 Zwiebel(n)
- 5 Tomate(n)
- 500 g Wirsing
- 1 EL Haselnüsse in Blättchen
- 2 EL Butter
- 2 EL Mehl
- 375 ml Hühnerbrühe
- 3 EL Crème fraiche
- Salz und Pfeffer, weiß

### ZUBEREITUNG

Die Putenkeule waschen und kräftig mit Salz und Pfeffer würzen. Den in Scheiben geschnittenen Käse zusammen mit dem Speck auf das Fleisch legen, die gewaschenen Salbeiblätter darauf geben und das Fleisch aufrollen und gut zusammenbinden. Den Braten in der Fettpfanne im Backofen bei 200°C 90 Minuten zusammen mit den geviertelten Zwiebeln schmoren lassen. In dieser Zeit nach und nach 500 ml Wasser zugießen.

Die Tomaten und den Wirsingkohl putzen, waschen und in Streifen schneiden. Die Nussblättchen in Fett vorsichtig anrösten, dann das Gemüse zugeben, weitere 7 Minuten dünsten und würzen.

20 g Butter zerlassen, darin das Mehl anschwitzen und mit Brühe ablöschen. Den Braten aus der Pfanne nehmen und warm stellen. Den Bratenfond mit Creme fraiche in die Soße rühren und gut würzen.

Den Braten auf einer vorgewärmten Platte auf dem Gemüse anrichten.

18.3.02 Sonja\* CK

### Pute-Kohlrouladen auf Tomatensoße 1 Ei

Mit einer würzigen Puten-Kräuter-Farce lecker gefüllt

## ZUTATEN FÜR 4 PERSONEN

1 Wirsing  
Salz  
600 g Tomaten  
300 g Putenbrust  
3 Zwiebeln  
2 EL Öl  
40 g ger. Parmesan  
1 Ei  
1 dicke Scheibe Weißbrot  
2 EL Schnittlauchröllchen  
Pfeffer  
200 ml Brühe (Instant)

## ZUBEREITUNG

1. Vom Wirsing 4 schöne äußere Blätter ablösen und abbrausen. In Salzwasser 2 Min. blanchieren. Abschrecken, abtropfen lassen, trocken tupfen und die Rippen flach schneiden. Tomaten überbrühen, häuten, vierteln, entkernen, würfeln. Putenbrust abbrausen, trocken tupfen und fein würfeln. 1 Zwiebel abziehen und hacken.

2. Zwiebel im Öl anbraten. Fleisch zufügen und darin unter Rühren anbraten. Vom Herd nehmen, mit Parmesan und Ei vermengen, Brot entrinden, fein zerkrümeln und mit dem Schnittlauch unter die Fleischmasse mischen. Mit Salz und Pfeffer würzen. Ofen auf 180 Grad (Umluft 160 Grad) vorheizen.

3. Die Kohlblätter flach auf eine Arbeitsfläche legen, Füllung darauf geben. Seiten einschlagen, Blätter aufrollen, mit Küchengarn fixieren.

4. Restliche Zwiebeln schälen, fein hacken und mit den Tomaten in einen Schmortopf geben. Brühe zufügen und mit Salz und Pfeffer würzen. Die Wirsingrouladen in den Topf setzen und bei aufgelegtem Deckel ca. 75 Min. im Ofen schmoren.

Dazu schmeckt Kartoffelpüree.

Zubereitungszeit: ca. 60 Minuten

### Pro Person ca.

290 kcal,  
1 BE,  
Eiweiß: 29 g,  
Fett: 14 g,  
Kohlenhydrate: 12 g  
Lisa Nr. 47/03

## Puten Wirsing Auflauf mit Curry

Zutaten für 4 Portionen

500 g Wirsing  
300 g Putenschnitzel  
50 g Rosinen  
50 g Mandeln (Blättchen)  
1 Dose/n Aprikose(n), 240 g  
2 Banane(n), klein  
¼ Liter Milch  
50 g Käse, gerieben  
3 EL Mehl - Schwitze, klassische  
3 EL Öl  
Curry  
Salz  
Pfeffer  
Ingwer  
Muskat

### ZUBEREITUNG

Den Wirsing putzen. Einzelne Blätter ablösen, waschen und die Mittelrippe flach schneiden. Vorbereitete Wirsingblätter etwa 5 Minuten in heißem Salzwasser blanchieren.

Putenschnitzel in Streifen schneiden. Geschnetzeltes in heißem Öl anbraten, salzen und pfeffern.

Die Rosinen abwaschen und abtropfen lassen, ebenfalls die Aprikosen abtropfen lassen. Die Bananen schälen und in Scheiben schneiden.

All diese Zutaten vorsichtig miteinander vermischen und in eine gefettete Auflaufform geben.

Die Milch aufkochen, mit Mehlschwitze binden und den geriebenen Käse darin schmelzen. Mit Gewürzen kräftig abschmecken und über den Auflauf geben. Mandelblättchen darüber verteilen.

Im vorgeheizten Backofen bei 200°C etwa 45 Minuten garen.

20.6.03 Liesbeth      CK

## Putenlasagne Wirsing

Zutaten für 4 Portionen

300 g Putenschnitzel  
2 EL Öl  
Salz

Pfeffer  
50 g Butter / Margarine  
50 g Mehl  
3 EL Tomatenmark  
½ Liter Gemüsebrühe (Instant)  
½ Liter Milch  
Paprikapulver, rosenscharf  
1 Kopf Wirsing, klein  
6 Lasagneplatte(n), hell, ohne Vorkochen  
100 g Käse (Tilsiter)

## ZUBEREITUNG

Putenschnitzel waschen, trocken tupfen und in kleine Würfel schneiden. Im heißen Öl goldbraun anbraten, mit Salz und Pfeffer würzen und zur Seite stellen. Fett in einem Topf erhitzen, Mehl und Tomatenmark darin anschwitzen. Mit Brühe und Milch ablöschen, aufkochen und unter mehrmaligem Rühren ca. 5 Minuten köcheln lassen.

Soße mit Salz, Pfeffer und Paprika würzig abschmecken. Wirsing putzen, die Blätter einzeln ablösen und waschen. Dicke Blattrippen flach schneiden. Blätter in kochendem Salzwasser ca. 2 Minuten blanchieren, kalt abschrecken und abtropfen lassen. Den Boden einer gefetteten Auflaufform mit der Hälfte der Kohlblätter auslegen. Die Hälfte des Fleisches und 1/3 der Soße darauf verteilen. Mit 3 Lasagneblättern belegen. Restliche Putenwürfel und ein weiteres Drittel der Soße darauf geben. Die restlichen Kohlblätter darauf geben. Mit übrigen Lasagneblättern belegen. Restliche Soße darauf verteilen. Käse raspeln und auf die Lasagne streuen.

Im vorgeheizten Backofen (E-Herd: 200°C / Umluft: 175°C / Gas: Stufe 3) 35-40 Minuten goldbraun backen.

3.6.02 Elli K. CK

## Putenschnitzel in der Käsekruste 1 Ei

Zutaten für 4 Portionen  
600 g Kartoffeln  
¾ Liter Gemüsebrühe, (Instant)  
Petersilie  
400 g Möhre(n)  
800 g Wirsing  
100 g Kirschtomate(n)  
Salz  
Pfeffer  
Muskat, gerieben  
4 Putenschnitzel  
100 g Parmesan



4 EL Mehl

1 Ei(er)

1 EL Öl

## ZUBEREITUNG

Kartoffeln schälen, je nach Größe halbieren und in der Brühe etwa 20 Minuten garen. Petersilie fein hacken und zufügen. Möhren schälen und in Stücke schneiden, Wirsing putzen, vierteln und in grobe Stücke schneiden. Möhren und Wirsing nach ca. 10 Minuten der Garzeit zu den Kartoffeln geben und mitgaren. Tomaten halbieren und kurz vor Ende der Garzeit zur Brühe geben. mit Salz, Pfeffer und Muskat würzen.

Inzwischen die Schnitzel waschen und trocken tupfen, Parmesan fein reiben. Mehl und Parmesan jeweils in einen tiefen Teller geben. Ei in einem tiefen Teller verquirlen, Schnitzel erst in Mehl, anschließend in Ei und dann in Parmesan wenden. Öl in einer Pfanne erhitzen und die panierten Schnitzel darin bei mittlerer Hitze goldbraun braten. Mit dem Gemüse auf Tellern anrichten, nach Belieben mit Petersilie garniert servieren.

13.8.03 JosephineB CK

## Hack

Hackfleisch im Wirsingsäckchen 1 Ei GF

Zutaten für 2 Portionen

250 g Hackfleisch, gemischtes

80 g Quark

1 Ei(er)

50 g Karotte(n)

50 g Zwiebel(n)

1 EL Pinienkerne, (geröstet)

1 EL Schnittlauch, in Röllchen

1 EL Petersilie, gehackte

1/8 Liter Gemüsebrühe

Salz und Pfeffer

1 Frühlingszwiebel(n)

½ TL Butterschmalz

60 g Schinken, gekochter

½ Liter Kalbsfond

1 Kopf Wirsing

## ZUBEREITUNG

Strunk vom Wirsingkopf entfernen, Blätter ablösen, Rippen herausschneiden und die Blätter blanchieren. Karotten und Zwiebeln fein würfeln. Schinken in feine Streifen schneiden. Frühlingszwiebeln in Ringe schneiden.

Hackfleisch mit Quark, Ei und Karotten, Zwiebeln, Pinienkernen und Kräutern gut vermengen und mit Salz und Pfeffer kräftig würzen. Blanchierte Wirsingblätter auslegen und jeweils einen Löffel von der Hackfleischmasse darauf geben, zu einem Säckchen formen und mit Bindfaden oder Winterlauchstreifen zusammenbinden. Die Säckchen in einer Auflaufform in die Gemüsebrühe setzen und im Backofen bei 160° ca. 30 Minuten garen. Frühlingszwiebel in etwas Butterschmalz andünsten, Schinken dazugeben und mit dem Kalbsfond aufgießen, evtl. noch mit Salz und Pfeffer abschmecken

26.4.04 Haco CK

## Hackfleisch Kartoffel Kuchen 2 Ei

Zutaten für 8 Portionen

250 g Mehl

½ Würfel Hefe

½ Kopf Wirsing

150 g Speck, durchwachsener

1 Zwiebel(n)

2 EL Öl

350 g Hackfleisch, gemischt

400 g Kartoffeln, gekochte in Würfeln

2 Ei(er)

200 g Sauerrahm

100 g Käse (geriebener Emmentaler)

## ZUBEREITUNG

Mehl in eine Schüssel sieben, eine Mulde eindrücken. Hefe hineinbröckeln, mit 50 ml lauwarmem Wasser und etwas Mehl vom Rand verrühren. Zugedeckt 30 Min. gehen lassen. Dann mit ca. 75 ml lauwarmem Wasser und 1/4 TL Salz zu einem elastischen Teig verkneten. Zugedeckt ca. 30 Min. gehen lassen.

Wirsing putzen, waschen und dicke Blattrippen entfernen. Die Blätter blanchieren, abgießen, abschrecken. Ebenso wie Speck in Streifen schneiden. Zwiebel abziehen, fein hacken, im Öl andünsten. Speck, Hack dazugeben, kräftig anbraten. Mit Kartoffeln und Wirsing mischen, salzen und pfeffern.

Ofen auf 200 Grad (Umluft: 180 Grad) vorheizen. Teig nochmals kneten, eine gefettete Pizzaform (Durchmesser 26 cm) damit auslegen.

Eier, Sauerrahm und Käse verrühren. Salzen und pfeffern. Die Wirsingfüllung auf den Teig geben, den Eieguss darüber verteilen. Etwa 25. Min backen.

18.3.04 Cuddlecat81 CK

### Hackfleisch Kartoffel Pie 2 Ei

Zutaten für 4 Portionen

250 g Mehl  
½ Würfel Hefe  
½ Kopf Wirsing  
150 g Speck, durchwachsener  
1 Zwiebel(n)  
2 EL Öl  
350 g Hackfleisch  
400 g Kartoffeln, gekochte in Würfeln

### 2 Ei(er)

200 g Sauerrahm  
100 g Käse (geriebener Emmentaler)

### ZUBEREITUNG

Mehl in eine Schüssel, Hefe hineinbröckeln und mit 50 ml Wasser verrühren. Etwa 30 Minuten gehen lassen. Dann mit ca. 75 ml lauwarmen Wasser und ¼ TL Salz zu einem elastischen Teig verkneten, Nochmals 30 Minuten gehen lassen. Vom Wirsing die dicken Blattrippen entfernen. Die Blätter blanchieren und dann in Streifen schneiden. Zwiebel fein hacken, den Speck in Streifen schneiden. Zwiebeln in Öl andünsten, Speck und Hack dazugeben. Mit Kartoffeln und Wirsing mischen, salzen und pfeffern. Den Ofen auf 200° vorheizen. Teig nochmals durchkneten, eine gefettete Pizzaform damit auslegen. Eier, Sauerrahm und Käse verrühren, salzen und pfeffern. Die Wirsingfüllung auf den Teig geben, den Eieguss darüber verteilen und etwa 25 Minuten backen.

8.4.04 Angelika2603 CK

### Hackfleisch, Jägerkohl GF

Zutaten für 2 Portionen

600 g Wirsing  
500 g Hackfleisch, gemischt

1 Zwiebel(n)  
2 EL Butter  
2 EL Mehl  
½ Liter Milch  
Öl oder Butter zum Anbraten  
Salz und Pfeffer  
Kümmel, gemahlener  
Curry  
Paprikapulver  
Cayennepfeffer  
Muskat

## ZUBEREITUNG

Den Wirsing putzen, fein schneiden und waschen. Mit etwas Salzwasser und gemahlenem Kümmel (wer Kümmel gerne mag, kann auch ganzen nehmen)gar kochen. Beim Abgießen das Kochwasser auffangen und beiseite stellen.

Das Hackfleisch mit Salz, Pfeffer, Curry, Paprika und Cayenne pikant abschmecken, die feingehackte Zwiebel untermengen und alles mit etwas Öl schön krümelig anbraten, bis es braun ist.

In der Zwischenzeit die Butter zerlassen, das Mehl anschwitzen und nach und nach mit Milch angießen, so dass eine cremige helle Paste entsteht (man braucht nicht unbedingt den halben Liter, je nach Geschmack. Mit dem Kohlwasser angießen, so dass eine Sauce entsteht.

Kohl zum Hackfleisch geben, noch zusammen etwas weiterbraten, dann die helle Sauce dazumischen, noch etwas ziehen lassen.

Dazu schmecken Pell- oder Salzkartoffeln hervorragend.

14.4.04 Casi CK

## Hackfleischbällchen auf Wirsing 1 Ei

Zutaten für 4 Portionen  
300 g Hackfleisch, gemischt  
¼ Kopf Wirsing  
40 g Schinken  
½ Paprikaschote(n), rot  
½ Paprikaschote(n), gelb  
½ Zwiebel(n)  
3 Pilze (Egerlinge)  
½ EL Haferflocken  
1 EL Mehl  
½ EL Quark

## 1 Ei

1 EL Schnittlauch  
1/8 Liter Gemüsebrühe  
1/8 Liter Kalbsfond, brauner  
½ EL Butterschmalz  
½ EL Öl (Rapsöl)  
Salz und Pfeffer  
Brunnenkresse  
Muskat

## ZUBEREITUNG

Paprika entkernen, säubern und in kleine Rauten schneiden. Zwiebel schälen, ein Viertel davon in feine Würfel und drei Viertel in feine Streifen schneiden. Egerlinge gut abreiben, in kleine Würfel schneiden und in Butterschmalz leicht anschwanken. Schnittlauch in feine Röllchen schneiden. Haferflocken in Milch einweichen. Schinken in kleine Würfel schneiden. Den Strunk vom Wirsing entfernen und grob hacken. Hackfleisch mit Paprika, Zwiebelwürfeln, Egerlinge, Ei, Quark, Haferflocken und etwas Schnittlauch gut vermengen. Mit Salz und Pfeffer würzen. Von der Masse kleine Fingernudeln abdrehen und in wenig Rapsöl rundum braten. Zwiebelstreifen in Butterschmalz glasig andünsten. Schinken und Schnittlauch zugeben, mit Kalbsfond auffüllen, etwas köcheln lassen und vorsichtig nachwürzen. Zwiebeln in Butterschmalz angehen lassen, Wirsing dazugeben und mit Gemüsefond angießen. Mit Salz, Muskat und etwas Pfeffer würzen und auf den Biss garen. Wirsing als Bett auf flachen Tellern anrichten. Hackfleischnudeln darauf setzen, Zwiebelsoße über die Fleischnudeln

10.3.04 Angelika2603 CK

## Hackfleischring im Wirsingmantel 2 Ei

Zutaten für 4 Portionen  
600 g Wirsing  
600 g Hackfleisch, gemischtes  
2 Zwiebel(n)

## 2 Ei

1 TL Salz  
1 Msp. Pfeffer, weißen  
½ TL Kümmel, gemahlener  
1 Brötchen, altbackenes  
1 EL Öl (Rapsöl)

## ZUBEREITUNG

Den Strunk vom Wirsing abschneiden, die schlechten Blätter entfernen und den Wirsing 10 Min. in kochendem Salzwasser dünsten. Den Wirsing dann abkühlen lassen, in einzelne Blätter zerlegen, die groben Rippen aus den äußeren Blättern schneiden und die inneren Blätter klein hacken. Die Zwiebeln schälen und würfeln. Das Brötchen in kaltem Wasser einweichen. Das Hackfleisch mit den kleingehackten Blättern, den Eiern, den Zwiebelwürfeln, dem Salz, dem Pfeffer, dem Kümmelpulver und dem ausgedrückten Brötchen zu einem geschmeidigen Fleischteig vermengen. Eine Ringform mit dem Rapsöl ausstreichen und mit den großen Blättern auslegen. Die Hackfleischmasse in der Ringform verteilen und mit den restlichen Blättern abdecken. Die Form mit Alufolie gut verschließen und ins kochende Wasserbad stellen. In leicht siedendem Wasser 1 1/2 Std. garen und auf eine vorgewärmte Platte stürzen. Als Beilage: Tomatensauce und Petersilienkartoffeln.

19.5.04 providencia01 CK

Hallo Providencia,

das kenne ich ähnlich, aber ohne Form ist es mir immer auseinandergefallen. Ich werde dein Rezept ausprobieren und dann melde ich mich noch mal.

LG Stella

Dieses Rezept klappt prima in einer Savarin- Form. Wasserbad ist gar nicht nötig, 1:20 h im vorgeheizten Ofen bei 120 °C Ober- und Unterhitze (Sanftgaren) + Wasserschale mit in den Ofen gestellt reichen und sind einfacher zu handeln.

Nachteil: Keine Sauce, aber die Optik des gestürzten Ringes ist wunderschön.

Natürlich ist das Kraut nicht angebraten, aber Wirsing schmeckt eh feiner und pikanter als Weißkraut.

Herzlichen Dank, Mauti

Mett Wirsing Braten 1 Ei

Zutaten für Portionen

1 kg Wirsing

1 Brötchen

400 g Mett

1 Ei

Schmalz

Salz und Pfeffer  
250 ml Brühe  
Saucenbinder (Kartoffelmehl, für Zöli, Hans60)  
Sahne  
Kümmel

## ZUBEREITUNG

Wirsingstrunk keilförmig herausschneiden. Den Kopf in kochendem Salzwasser garen, bis sich die Blätter leicht ablösen lassen. 10 Stück zum Abtropfen auf Küchentücher legen. Die dicken Mittelrippen der übrigen Blätter entfernen, den Rest fein hacken.

Brötchen in kaltem Wasser einweichen. Zwiebel fein würfeln. Backofen auf 175 Grad vorheizen. Brötchen gut ausdrücken.

Wirsing, Zwiebelwürfel, Hack und Ei verkneten. Die Masse mit Salz, Pfeffer und Kümmel würzen. Zu einem Laib formen. Wirsingblätter überlappend auslegen. Hacklaib damit umhüllen. Mit Küchengarn verschnüren und in heißem Schmalz von allen Seiten anbraten. Mit Brühe aufgießen und im Backofen ca. 45 Minuten garen. Ab und zu wenden. Bratfond mit Soßenbinder andicken, evtl. mit Sahne verfeinern.

23.8.04 Angelika2603 CK

## Auflauf

### Hack, Wirsing Auflauf GF

Geschichteter Kohl

Zutaten für 4 Portionen

1 kg Wirsing  
300 g Hackfleisch (Beefsteakhackfleisch, Tatar)  
300 g Hackfleisch, gemischtes  
4 EL Öl  
1 kl. Dose Tomate(n)  
Salz und Pfeffer  
1 EL Paprika, flüssiger  
1 TL Thymian  
1 Tube/n Tomatenmark  
50 g Semmelbrösel  
60 g Margarine  
75 g Mehl  
½ Liter Milch  
Muskat  
40 g Butter

3 Zwiebel(n)

### ZUBEREITUNG

Kohl putzen und halbieren. In reichlich Salzwasser 10 bis 15 Minuten garen. Herausnehmen, die äußeren Blätter ablösen und beiseite legen. Den Strunk aus dem übrigen Kohl entfernen und den weiteren Kohl 20 Minuten kochen.

Das Hackfleisch mit den in Würfeln geschnittenen Zwiebeln ringsum anbraten. Die Tomaten mit Flüssigkeit dazugeben und mit 1 1/2 Teelöffel Salz, 1 Teel. Pfeffer, Paprika und Thymian würzen. Ohne Deckel 10 Minuten kochen.

Tomatenmark und Brösel untermischen und die Hackmasse beiseite stellen.

Margarine erhitzen, Mehl unter Rühren darin hellgelb werden lassen. Nach und nach die Milch unterrühren. Mit Salz, Muskat und Pfeffer würzen.

Hack, Kohl und heller Soße in Schichten in eine Auflaufform füllen - die oberste Schicht die Kohlblätter. Butterflöckchen darüber streuen und zugedeckt bei Mittelhitze 60 Min backen.

Sehr lecker auch, wenn man vorhandene Käsereste auf die Hackschicht bröselt

25.4.04 Anna CK

### Hack, Wirsingwähe

Zutaten für 6 Portionen

600 g Kartoffeln

g Wirsing

1 Apfel

2 TL Zitronensaft

300 g Käse (Appenzeller), gerieben

500 g Hackfleisch, gemischt

2 EL Meerrettich, aus dem Glas

100 g Doppelrahmfrischkäse

Butterschmalz

Salz und Pfeffer

2 Zwiebel(n)

100 ml Wasser

Butter, flüssig

n. B. Apfel - Spalten, gebraten, zum Dekorieren

### ZUBEREITUNG

Kartoffeln waschen, mit Schale in Salzwasser etwa 30 Minuten kochen, pellen und abkühlen lassen.



In der Zwischenzeit 8 große Wirsingblätter abtrennen. Die Blätter 5 Minuten in kochendem Wasser blanchieren, kalt abschrecken, abtupfen und die Blattrippen flach schneiden. Wirsing in feine Streifen schneiden. Zwiebeln abziehen und fein würfeln. Apfel schälen, vierteln, auf einer Reibe grob raspeln, mit Zitronensaft beträufeln. Appenzeller reiben (oder an der Käsetheke reiben lassen) Butterschmalz in einer großen Pfanne erhitzen, Hackfleisch darin bröselig braten. Zwiebeln, Wirsingstreifen, geraspelten Apfel und 100 ml Wasser hinzufügen, 5 Minuten zugedeckt dünsten. Mit Meerrettich, Salz und Pfeffer kräftig würzen, Frischkäse und 200 g Appenzeller unterheben. Den Elektro-Ofen auf 175 Grad vorheizen.

Die abgekühlten Kartoffeln in Scheiben schneiden. Eine runde Auflaufform einfetten und mit den Wirsingblättern auslegen, dabei die Blätter etwa zu einem Drittel über den Auflaufform-Rand hängen lassen. Hackfleischmischung auf den Wirsingblättern verteilen. Kartoffelscheiben rosettenartig auf die Füllung legen. Blattränder auf die Kartoffeln klappen und mit flüssiger Butter bestreichen. Mit Salz, Pfeffer und dem restlichen Appenzeller bestreuen. Im Ofen bei 175 Grad etwa 35 Minuten backen.

Nach Belieben mit gebratenen Apfelspalten garnieren.

**Getränke-Tipp:** herber Apfelwein

4.12.04 Feuerschwalbe CK

Hallo Feuerschwalbe

Dein Rezept gefällt mir. Habe aber dazu noch Fragen.

Bei den Zutaten machst Du keine Angaben wie viel Wirsing Du verwendest. Bei der Zubereitungsbeschreibung sprichst Du von 8 großen Blättern, die Du - in Streifen geschnitten - verwendest. Ist das alles? Allerdings schreibst Du (weiter unten) ...mit den Wirsingblättern auslegen, dabei die Blätter etwa zu einem Drittel über den Auflaufform-Rand hängen lassen... Meinst Du damit die in Streifen geschnittenen Blätter oder die restlichen Blätter des Wirsings?

Beim Appenzeller würde es mich noch interessieren welche Sorte Du verwendest. Es gibt ja einige. (Mild, Surchoix, Räss, Halbfett, Vollfett, etc.)

Besten Dank für Deine Hilfe.

LG Hans-Ruedi (Hroth) 15.12.2004 08:44

[Hackauflauf mit Kartoffelbreihaube](#) GF

Zutaten für 4 Personen:

2 Möhren,  
4 Tomaten,  
3 Schalotten,  
2 Lauchzwiebeln,  
2 EL Öl,  
400 g Hackfleisch,  
2 EL gehackte Petersilie,  
400 g Wirsing,  
Salz,  
Pfeffer,  
1 Pck. Kartoffelpüree,  
1 Zwiebel,  
1 EL Butter,  
750 g geriebener mittelalter Gouda

Möhren schälen, würfeln. Tomaten mit Wasser überbrühen, häuten und entkernen. Fruchtfleisch würfeln. Schalotten abziehen, hacken. Lauchzwiebeln putzen, abbrausen, in feine Ringe teilen. Möhren und Schalotten im Öl dünsten. Fleisch zufügen und 5 Min. braten. Tomaten, Lauchzwiebeln 2 Min. mitbraten. Die Petersilie untermischen. Wirsing putzen, waschen, streifig schneiden. Dann 10 Min. in Salzwasser blanchieren, abtropfen lassen und unter das Fleisch mischen, Salzen, und pfeffern. Backofen auf 220 Grad vorheizen. Püree nach Packungsanweisung zubereiten. Zwiebel schälen, in Ringe schneiden. In Butter braten, Hackmasse in 4 Förmchen füllen, je 2 EL Püree und Käse darauf geben. Ca. 20 Min. überbacken. Mit Zwiebeln garnieren, mit Weißbrot servieren. Zubereitung: ca. 40 Min. Backen: ca. 20 Min. Pro Pers: ca. 910 kcal

[Hackfleisch , Bauern Auflauf](#) 1 Ei

Zutaten für 4 Portionen

500 g Wirsing  
250 g Hackfleisch  
1 Brötchen  
  
1 Ei(er)  
1 Zwiebel(n)  
2 TL Senf  
40 g Margarine  
3 Tomate(n)  
1 große Zwiebel(n)  
2 EL Semmelbrösel  
2 EL Butter  
½ Bund Petersilie, gehackt  
etwas Salz

etwas Pfeffer

## ZUBEREITUNG

Wirsing putzen, den Strunk ausstechen und 15 Min. in leicht gesalzenem Wasser sieden. Abtropfen lassen und 8 große Blätter lösen und die Strünke ausschneiden. Rest fein hacken. Gehackten Wirsing mit dem eingeweichten, ausgedrückten Brötchen, dem Hackfleisch, Senf, Salz, Pfeffer, Ei und feingehackter Zwiebel zu einem Teig verarbeiten. Kräftig abschmecken.

Eine feuerfeste Form gut fetten und lagenweise Wirsingblätter und Fleischteig in die Form schichten.

Tomaten abziehen und in Scheiben schneiden. Zwiebel schälen und in Ringe schneiden. Auflauf damit belegen und mit Semmelbrösel bestreuen. Dann Butterflöckchen aufsetzen und im vorgeheizten Ofen bei 225 Grad etwa 35 Min. backen. Petersilie fein hacken und den fertigen Auflauf damit bestreuen. Dazu passt Tomatensoße und Röstkartoffeln.

22.11.00 Sonja\* CK

## Hackfleisch Kartoffelauflauf 1 Eigelb GF

Zutaten für 4 Portionen

800 g Wirsing

1 TL Öl

250 g Hackfleisch

1 Dose/n Tomate(n),gekochte

1 Zehe/n Knoblauchgranulat

Salz

Pfeffer

Thymian

Käse, Gouda

1 Eigelb

2 EL Schmand

Kartoffeln

## ZUBEREITUNG

Kartoffel waschen, in Salzwasser kochen oder dämpfen und pellen. In Scheiben schneiden. Den Wirsing in dicke Spalten schneiden und ca. 10 Minuten in Salzwasser kochen. Hackfleisch anbraten und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Tomaten abtropfen lassen und klein schneiden. In eine Auflaufform füllen. Den Knoblauch pressen und unter die Tomaten rühren. Etwas salzen und pfeffern.

Thymian drüber streuen. Den Wirsing auf die Tomaten legen. Dann die Kartoffelscheiben obendrauf. zum Schluss noch das Hackfleisch auf den Kartoffeln verteilen.

Das Eigelb mit dem geriebenen Gouda und dem Schmand verrühren und auf das Hackfleisch geben.

Evtl. noch etwas Käse ganz zum Schluss oben drauf.

Das ganze bei 200°C ca. 10-15 Minuten überbacken.

3.11.01 Ulvia CK

### Wirsingauflauf 1 Ei

Zutaten für 4 Portionen

500 g Wirsing

1 Brötchen

300 g Hackfleisch, gemischt

1 Zwiebel(n)

1 Ei(er)

2 TL Senf

Salz

Pfeffer

40 g Margarine

2 EL Paniermehl

40 g Butter

1 Bund Petersilie

### ZUBEREITUNG

Den Wirsing putzen, waschen und den Strunk ausstechen, dann 15 Minuten in Salzwasser leicht ziehen lassen. Das Brötchen in Wasser einweichen. Das Hackfleisch zunächst in eine Schüssel geben, die Zwiebel schälen, fein hacken und zusammen mit dem Ei und dem Senf zu der Hackmasse geben. Den Wirsing abtropfen lassen, 8 große Blätter entfernen, den Rest klein hacken und zu der Masse geben. Sodann das Brötchen ausdrücken und ebenfalls zu der Masse geben, mit Salz und Pfeffer kräftig abschmecken. Schließlich eine Auflaufform mit Margarine ausstreichen, lagenweise Wirsingblätter und Fleischteig hineingeben. Mit Semmelbrösel bestreuen und Butterflöckchen darauf verteilen. Im Backofen bei 220 Grad etwa 40 Minuten backen lassen. Zum Schluss die Petersilie waschen, fein hacken und damit den Auflauf bestreuen. Dazu Röstkartoffeln servieren.

13.5.03 Suleika CK

## Wirsingkohl- Kartoffelauflauf 1 Eigelb GF

Zutaten für 4 Portionen

800 g Wirsing

1 TL Öl

250 g Hackfleisch

1 Dose/n Tomate(n),gekochte

1 Zehe/n Knoblauchgranulat

Salz

Pfeffer

Thymian

Käse, Gouda

### 1 Eigelb

2 EL Schmand

Kartoffeln

### ZUBEREITUNG

Kartoffel waschen, in Salzwasser kochen oder dämpfen und pellen. In Scheiben schneiden. Den Wirsing in dicke Spalten schneiden und ca. 10 Minuten in Salzwasser kochen. Hackfleisch anbraten und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Tomaten abtropfen lassen und klein schneiden. In eine Auflaufform füllen. Den Knoblauch pressen und unter die Tomaten rühren. Etwas salzen und pfeffern.

Thymian drüber streuen. Den Wirsing auf die Tomaten legen. Dann die Kartoffelscheiben obendrauf. zum Schluss noch das Hackfleisch auf den Kartoffeln verteilen.

Das Eigelb mit dem geriebenen Gouda und dem Schmand verrühren und auf das Hackfleisch geben.

Evtl. noch etwas Käse ganz zum Schluss oben drauf.

Das ganze bei 200°C ca. 10-15 Minuten überbacken.

3.11.01 Ulvia

CK

## Rouladen

### Hack Kohlrouladen

1 Ei

Zutaten für 4 Portionen

1 kleiner Wirsing

1 Zwiebel(n)

1 Brötchen, alt

500 g Hackfleisch, gemischt

Salz und Pfeffer

## 1 Ei(er)

Sahne  
Fett zum Braten  
Brühe (Pulver)  
Kümmel

## ZUBEREITUNG

Den Wirsing vorsichtig zerteilen, die Blätter müssen dabei ganz bleiben. Die benötigten Blätter aussuchen und in kochendem Salzwasser kurz blanchieren. Aus dem eingeweichten Brötchen, der gehackten Zwiebel, dem Hack und dem Ei einen Hackfleischteig zubereiten. Mit Salz, Pfeffer und Kümmel kräftig würzen. Einen Teil der Blätter, die nicht zum Einwickeln benötigt werden, fein hacken und zum Hackfleischteig geben und gut vermengen. Ein oder zwei große Blätter ausbreiten, etwas Hackfleischteig formen und zusammenrollen. Dabei die Seiten einklappen, dass kein Teig austreten kann. Mit Küchengarn oder Rouladennadeln schließen. Fett in einer Pfanne heiß werden lassen, die Kohlrouladen von allen Seiten kräftig anbraten, bis sie schön braun sind. Mit heißer Brühe ablöschen und in ca. 20 Min. gar schmoren lassen. Für die Sauce evtl. etwas Brühe oder Sahne nachgießen. Abschmecken und mit Salzkartoffeln servieren.

29.4.02 Msbbonn      CK

## Hack Wirsing Rolle      1 Ei

Zutaten für 4 Portionen  
Wirsing, einige große Blätter  
1 Brötchen, altbacken  
500 g Hackfleisch  
1 Zwiebel(n)

## 1 Ei(er)

Salz und Pfeffer  
200 g Schinken, gekocht  
Paprikapulver

## ZUBEREITUNG

Wirsing in Salzwasser blanchieren (ca. 5 Min.) Hackfleischteig, wie für Buletten zubereiten. Alufolie mit Öl bepinseln, darauf Hackfleischteig rechteckig "ausrollen" und den Schinken darauf legen. Auf das ganze die Wirsingblätter legen. Mit Hilfe der Alufolie den Teig zusammen rollen (Alufolie natürlich nur als Rollhilfe nehmen!). Die Rolle auf ein gefettetes Backblech

legen (offene Seite nach unten) und bei 200°C ca. 1 Stunde braten. In Scheiben schneiden und servieren.

Dieses Gericht macht unheimlich was her (z.B. zum kalten Buffet oder zu anderen Festlichkeiten). Es ist sehr gut vorzubereiten und man kann die Reste kalt oder als Scheiben in der Pfanne gebraten lecker am nächsten Tag essen.

14.1.02 Monika M CK

### Hack, Wirsingkohlrouladen I

Zutaten für 4 Portionen

- 1 Wirsing
- 300 g Hackfleisch vom Rind
- 200 g Mett
- 1 Zwiebel(n)
- 2 EL Tomatenketchup
- 2 EL Quark
- 1.5 TL Majoran
- Salz
- Pfeffer
- Paprikapulver
- 30 g Speck, durchwachsen
- 1 Dose/n Tomate(n), geschält
- 1 Becher Crème fraiche

### ZUBEREITUNG

Wirsingkohl putzen und in Salzwasser 10-15 Min. kochen. Die großen Blätter vom Kohlkopf lösen und den Rest in grobe Streifen schneiden. Zwiebel schälen und fein hacken, Schweinemett und Rinderhack, Quark, Tomatenketchup, Paprika und Zwiebelwürfel in eine Rührschüssel geben und mit dem Knethaken gut durcharbeiten. Mit Salz und Pfeffer alles kräftig abschmecken. Den Fleischteig nun in Kohlblätter einrollen. Speck in kleine Würfel schneiden und in einem Bräter auslassen. Die Rouladen anbraten und herausnehmen, dann den restlichen Kohl andünsten. Die Tomaten zerkleinern und mit dem Saft hinzufügen und nochmals würzen. Creme Fraiche einrühren und die Kohlrouladen wieder hineingeben und zugedeckt ca. 30 Minuten schmoren lassen.

Als Beilage Kartoffeln.

Da es eine Menge Arbeit ist, empfiehlt es sich direkt eine größere Menge zu kochen und einzufrieren.

1.8.04 Gabi44 CK

## Hack, Wirsingrouladen      GF

Zutaten für 4 Portionen

1 Kopf Wirsing  
500 g Hackfleisch  
100 g Knollensellerie  
1 Paprikaschote(n), rot  
1 Zwiebel(n)  
4 EL Öl  
1 TL Senf  
3 EL Crème fraîche  
500 ml Fleischbrühe  
Salz und Pfeffer  
2 EL Kapern  
Thymian

### ZUBEREITUNG

Wirsing putzen, 12 schöne große Blätter in kochendem Wasser 2 Minuten blanchieren, eiskalt abschrecken.

Paprika, Sellerie, Zwiebel und 50g Wirsing klein schneiden, in 2 EL Öl in einer Pfanne andünsten, abkühlen lassen und unter das Hackfleisch geben. Mit Salz, Pfeffer und Thymian kräftig würzen.

Auf jedes Kohlblatt etwas von der Mischung geben, einrollen und zubinden. Im restlichen Öl die Röllchen von allen Seiten anbraten, Fleischbrühe zugeben, 15 Minuten garen. Creme fraîche, Kapern und Senf einrühren und gegebenenfalls nachwürzen.

Dazu passen Bandnudeln

18.3.03 Knuspernudel      CK

Wirsing ganz verschieden

Wirsing ist das ganze Jahr über im Handel erhältlich, gilt aber traditionsgemäß eher als typisches Herbst- und Wintergemüse. Er enthält viele Ballaststoffe und ist kräftig im Geschmack. Aus den vielfältigen Zubereitungsarten stellen wir Ihnen fünf Rezepte vor.

## Hackfleisch Gefüllter Wirsing      3 Ei

Zutaten für 4 Personen:

1 Wirsing (ca. 1,2 kg),  
3 Zwiebeln,  
80 g Butter,



400 g mehlig kochende Kartoffeln,  
3 hartgekochte Eier,  
500 g gemischtes Hackfleisch  
Salz,  
½ TL gemahlener Kümmel, schwarzer Pfeffer (frisch gemahlen),  
½ l Hühnerbrühe,  
6 EL trockener Weißwein,  
30 g Mehl,  
2 EL Tomatenmark,  
2 EL Crème fraîche,  
1 Prise Zucker,  
Cayennepfeffer,

Zubereitung:

Lose äußere Kohlblätter ablösen. Strunk gerade schneiden. Aus dem Kohlinneren so viele Blätter heraus lösen, dass 3 Blätterlagen übrig bleiben. Den Kohl und die ausgelösten Blätter waschen und abtropfen lassen. Die Blätter dann fein streifig schneiden.

Zwiebeln schälen, fein würfeln und in 40 g Butter zusammen mit den Wirsingstreifen glasig dünsten. Kartoffeln schälen, grob raffeln und in einem Küchentuch kräftig ausdrücken. Eier schälen und würfeln.

Backofen auf 180° (Gas Stufe 2) vorheizen. Hackfleisch mit der Kohl-Zwiebel-Mischung, den Kartoffeln und den Eiern vermengen und pikant mit Salz, Kümmel und Pfeffer würzen. Masse in den Kohlkopf füllen und diesen mit Rouladengarn längs und quer umwickeln.

Kohl in einen Bräter legen und mit Brühe und Wein umgießen. Bräter schließen und Kohl im Backofen ca. 1 ¼ Stunden garen (mittlere Schiene).

Restliche Butter mit dem Mehl verkneten. Den Kohl aus dem Bräter nehmen und warm stellen. Bräter auf den Herd stellen und Sud aufkochen. Die Mehlbutter in kleinen Flöckchen einrühren und Sud etwa 5 Min. kochen.

Die so entstandene Sauce mit Tomatenmark und Crème fraîche verrühren. Mit Salz, Zucker und Cayennepfeffer würzen. Kohl vom Garn befreien und vierteln. Die Sauce getrennt dazu servieren.

Zubereitungszeit: etwa 1 ¾ Stunden

**Tipp:** Wenn es besonders fein sein soll, gemischtes Hackfleisch durch Lammhack oder Kalbswurstbrät ersetzen. Statt des Wirsings können Sie auch Spitzkohl nehmen.

HR 3 Text 19.10.2000 , Gepostet [www.hans-joachim60.de](http://www.hans-joachim60.de)  
07.11.2004

## Hackfleisch, Wirsingrouladen GF

Glutenfrei

Zutaten für 4 Portionen

1 Kopf Wirsing  
500 g Hackfleisch  
100 g Knollensellerie  
1 Paprikaschote(n), rot  
1 Zwiebel(n)  
4 EL Öl  
1 TL Senf  
3 EL Crème fraîche  
500 ml Fleischbrühe  
Salz und Pfeffer  
2 EL Kapern  
Thymian

### ZUBEREITUNG

Wirsing putzen, 12 schöne große Blätter in kochendem Wasser 2 Minuten blanchieren, eiskalt abschrecken.

Paprika, Sellerie, Zwiebel und 50g Wirsing klein schneiden, in 2 EL Öl in einer Pfanne andünsten, abkühlen lassen und unter das Hackfleisch geben. Mit Salz, Pfeffer und Thymian kräftig würzen.

Auf jedes Kohlblatt etwas von der Mischung geben, einrollen und zubinden. Im restlichen Öl die Röllchen von allen Seiten anbraten, Fleischbrühe zugeben, 15 Minuten garen. Creme fraîche, Kapern und Senf einrühren und gegebenenfalls nachwürzen.

Dazu passen Bandnudeln

18.3.03 Knuspernudel CK

## Kohlrouladen 1 Ei GF

800 g Wirsingkohl

|           |                                     |
|-----------|-------------------------------------|
| 500 g     | Hack                                |
| 1         | Zwiebeln                            |
| 1         | Eier                                |
| 1 EL      | Paniermehl                          |
|           | Worcestersauce                      |
|           | Pfeffer, Salz                       |
| 2 EL      | Öl                                  |
| 20 g      | Schinkenwürfel                      |
| 1/4 Liter | Brühe                               |
| 3 TL      | Saucenbinder / 0,5 TL Kartoffelmehl |
| 600 g     | Kartoffeln                          |

Zutaten: Den Strunk vom Wirsing Kohl keilförmig herausschneiden. Salzwasser erhitzen und den Kohl so lange kochen, bis sich die äußeren Blätter leicht lösen lassen. Den Kohl aus dem Wasser nehmen. Dann die äußeren sechs Blätter für die Rouladen abtrennen. Die dicken Rippen flach schneiden. Das Hack mit der gewürfelten Zwiebel, Ei, Paniermehl, Worcestersauce, Pfeffer und Salz würzen. Pro Blatt ca. 80 g Hack als Füllung nehmen. Die Blätter wie Rouladen aufrollen und mit einem Faden zusammenbinden. Öl in einem Schmortopf erhitzen, Schinkenwürfel und Rouladen darin kurz von allen Seiten anbraten. Zunächst nur 1/8 L Brühe angießen. Dabei den Bratensatz lösen. Die Kohlrouladen knapp 50 Min. auf kleiner Hitze schmoren. Gegen Ende der Schmorzeit die restliche Brühe angießen, mit Saucenbinder andicken und evtl. etwas nachwürzen. Den restlichen Kohl klein schneiden und mit etwas Brühe aus dem Schmortopf in einem anderen Topf ca. 15 Min. garen. Dazu Pell- oder Salzkartoffeln reichen.

6 Portionen - 406 Kcal pro Portion\*\*\*\* - 30 min Zub. - 90 min Ges.

## Eintopf

### Bulettentopf mit Wirsing 2 Ei

Zutaten für 4 Portionen  
 4 Zwiebel(n)  
 500 g Hackfleisch, gemischt

#### 2 Ei

1 EL Senf  
 3 Scheibe/n Toastbrot  
 Salz und Pfeffer  
 30 g Butterschmalz  
 30 g Butter

2 EL Mehl  
400 ml Hühnerbrühe  
150 g Crème fraîche  
700 g Wirsing, in Streifen  
40 g Butter

## ZUBEREITUNG

Aus den gehackten Zwiebeln, dem Hack, den Eiern, Senf, dem in Wasser eingeweichten und ausgedrückten Toast, Salz, Pfeffer einen Fleischteig bereiten und daraus 8 Buletten formen. In Butterschmalz 8 Min. pro Seite braten.

Aus Butter und Mehl eine Mehlschwitze bereiten, mit dem Geflügelfond ablöschen, 10 Min. köcheln lassen und die Creme fraîche einrühren. Die Wirsingstreifen in der restlichen Butter dünsten.

Buletten auf den Wirsing setzen, die Sauce darüber gießen, im vorgeheizten Ofen bei 200° 30 Min. zugedeckt (evtl. Alu) garen. Mit gehackter Petersilie bestreut servieren.

23.4.02 Koelkast CK

## Gemüse-Hack-Topf GF

Zutaten für 4 Portionen:

600 g Kartoffeln  
4 kleine Zwiebeln  
8 mittel. Tomaten  
1,2 kg Wirsingkohl  
4 TL Öl  
400 g mageres Hack  
½ l klare Brühe (Instand)  
Salz  
Pfeffer  
Paprika

## Zubereitung

Kartoffeln schälen und waschen. Zwiebeln schälen, Tomaten waschen. Alles würfeln. Wirsing putzen, waschen und klein schneiden. Öl erhitzen. Hack, Kartoffeln und Zwiebeln anbraten. Wirsing und Tomaten zugeben. Mit Brühe ablöschen, würzen. Ca. 15 Minuten bei mittlerer Hitze schmoren.

Nährwerte pro Portion:

kcal 380  
kJ 1590

Eiweiß 28 g  
Fett 16 g  
Kohlenhydrate 30 g

## Hack, Wirsing Reis Topf

aus dem Ofen

Zutaten für 4 Portionen  
2 m.- große Zwiebel(n)  
150 g Speck (Frühstücksspeck)  
1 kg Wirsing  
1 EL Öl  
400 g Mett (Schweinemett)  
300 g Reis, Langkorn  
4 TL Brühe, Instant  
Salz und Pfeffer  
Muskat

## ZUBEREITUNG

Mett in einem großen Bräter mit Deckel im erhitzten Öl anbraten. Herausnehmen und die Zwiebeln und die Hälfte des Specks(in Streifen) anbraten. Reis zufügen, anschwitzen, mit 1 L Wasser und der Instantbrühe ablöschen. Mett zufügen und mit dem in breite Streifen geschnittenen Wirsing abdecken. N i c h t unterrühren, sonst gart der Reis nicht gleichmäßig. Alles zugedeckt im vorgeheizten Ofen bei 200° auf der untersten Schiene 30 Min. schmoren, herausnehmen, umrühren, abschmecken, mit dem restl. Speck in Scheiben bedecken und weiter 30 Min. offen garen.

Dazu passt prima ein kaltes Pils.

17.11.01 Koelkast CK

Auch bei mir waren alle begeistert von Deinem Rezept !

Danke!!!

Ich habe es schon mehrmals zubereitet und habe noch einen Vorschlag zur Abwandlung.

Ich habe den Wirsingtopf schon mit Mettenden und auch schon mit Kasseler probiert.

Eignet sich beides als Gehacktes - Ersatz und schmeckt auch sehr lecker!!!

Wer mag kann, gerade bei den Mettenden, noch etwas Kümmel zum würzen nehmen. Aber das ist ja bekanntlich Geschmackssache.

Viel Spaß beim Ausprobieren!

Witkia

Hallo !

Es ist auch ohne Mett sehr lecker ;-)

liebe Grüße Greta

### Hackfleisch im Wirsingintopf GF

Zutaten für 2 Portionen

65 g Speck, durchwachsen, geräuchert

200 g Hackfleisch, gemischt

2 Zwiebel(n)

300 g Wirsing

3 Kartoffeln

125 ml Wasser

125 ml Milch

Würfel Brühe für 1/2 L

Muskat

2 Tomate(n)

Salz

Petersilie, feingehackt

### ZUBEREITUNG

Den Speck würfeln und im Topf auslassen. Das Hackfleisch zugeben, braten, bis es krümelig wird. Nebenbei die Zwiebeln schälen und würfeln. Kurz mitbraten. Den Wirsing putzen, waschen, in grobe Stücke zerteilen. Die Kartoffeln waschen, schälen und in kleine Würfel schneiden. Beides zur Fleisch-Zwiebel-Mischung geben. Wasser und Milch beifügen, den Brühwürfel darauf krümeln, Muskat darüber stäuben, dann den Deckel auflegen und alles ohne dazwischen umzurühren 25 bis 30 Minuten garen. Nebenbei die Tomaten überbrühen, schälen und in Würfel oder Achtel schneiden. Sie werden ganz zum Schluss unter den Eintopf gerührt. Wer will, kann den Topfinhalt vorher etwas mit dem Kartoffelstampfer stampfen. Mit Salz abschmecken, mit Petersilie bestreuen.

16.11.01 Supermaus CK

### Hackfleisch, Wirsingintopf I GF

mit Rote Bete

Zutaten für 2 Portionen

1 kl. Kopf Wirsing, (ca. 800g)  
1 Rote Bete, (ca 200g)  
1 große Kartoffeln, (vorwiegend festkochende Sorte)  
1 m.- große Zwiebel(n)  
300 g Hackfleisch, halb und halb  
¼ Liter Fleischbrühe  
300 ml Milch  
100 ml saure Sahne  
2 TL Kümmel  
3 TL Mehl  
1 Zehe/n Knoblauch  
Salz und Pfeffer  
Majoran  
Zucker  
Piment  
Lorbeerblatt  
Bohnenkraut  
Rosmarin

## ZUBEREITUNG

Alle Gewürze gemahlen oder im Mörser zerstoßen.

Den Wirsing putzen, grob schneiden, die Zwiebel schälen, in Ringe schneiden, die Rote Bete und die Kartoffel schälen und in Würfel schneiden. Das Hackfleisch mit einer Mischung aus den Gewürzen (ohne Zucker) vermengen.

Die Zwiebel im heißen Schmalz anlaufen lassen, die gewürfelte Kartoffel zugeben, dann eine Schicht Wirsing, salzen, pfeffern. Die Hälfte des Hackfleischs zerbröseln auf den Wirsing geben, die Rote Bete darauf schichten, den Speck darüber verteilen und mit dem Rest des Kohls alles abdecken und den Kümmel darüber streuen. Jetzt erst die Fleischbrühe angießen und weiter auf kleiner Hitze 15 Min köcheln lassen. Den sauren Rahm mit dem Mehl verquirlen, mit Salz, Pfeffer, Zucker und Knoblauch pikant abschmecken, über den Eintopf geben und weitere 10 Min. köcheln lassen. Mit fein gehackter Petersilie überstreuen und im Topf servieren. Der Eintopf wird während der Garzeit nicht umgerührt.

26.5.04 midgard2kopf CK

[Hackfleisch, Wirsing Eintopf III](#) GF

Zutaten für 2 Portionen

1 große Zwiebel(n)

200 g Hackfleisch  
500 g Wirsing  
250 ml Fleischbrühe, klare  
500 g Kartoffeln  
Käse nach Belieben, Gouda  
Muskat  
Salz und Pfeffer

### ZUBEREITUNG

Zwiebelwürfel in Öl anbraten. Hackfleisch hinzufügen und mit anbraten. Wirsing waschen, in Streifen schneiden dazugeben und würzen, auch die Fleischbrühe dazugeben und mit Muskatnuss, Salz und Pfeffer abschmecken.

Die Kartoffel in Würfel schneiden, dazugeben und alles 30 Min. kochen. Geriebenen oder in kleine Würfel geschnittenen Käse (ich bevorzuge dabei normalen Gouda) unterrühren und servieren. Sehr sehr lecker.

24.9.04 Stahlrose CK

### Hackfleisch, Wirsingtopf II GF

Zutaten für 4 Portionen  
1 Zwiebel(n)  
1 EL Öl  
250 g Hackfleisch  
1 kl. Kopf Wirsing  
Muskat  
½ Liter Wasser  
1 Würfel Suppe (klare Fleischsuppe)  
500 g Kartoffeln  
200 g Käse (Emmentaler), gerieben  
Salz und Pfeffer  
Paprikapulver, edelsüß

### ZUBEREITUNG

Zwiebel schälen, würfeln und in Öl anbraten. Hackfleisch dazugeben und mitbraten. Mit Salz, Pfeffer, Paprika herzhaft abschmecken. Den geputzten, gewaschenen, in Streifen geschnittenen Wirsing dazugeben und mit Muskat würzen. Wasser und Suppenwürfel dazugeben. Geschälte und in Würfel geschnittene Kartoffeln darauf verteilen. 30 Minuten kochen und zum Schluss den geriebenen Käse darunter rühren.

21.5.02 VanessaR CK



## Wirsingintopf mit Hackbällchen GF

Zutaten für 4 Portionen

- 1 kg Wirsing, geputzt, in feinen Streifen
- 1 kg Kartoffeln, geschält, in Scheiben
- 1 Liter Brühe
- Salz und Pfeffer
- 500 g Mett

### ZUBEREITUNG

Wirsing und Kartoffeln schichtweise in einen Topf füllen nach jeder Kartoffelschicht salzen und pfeffern, mit Kartoffeln abschließen. Die Brühe angießen, nach 30 Minuten Kochzeit aus dem Mett kleine Bällchen formen, hinzufügen und 15 Minuten ziehen lassen.

12.10.01 Gisela M CK

## Lamm

### Hammelschnittchen auf Wirsing GF im Römertopf

Zutaten für 4 Portionen

- 500 g Fleisch (mageres Hammelfleisch)
- 750 g Wirsing
- 1 Zwiebel(n)
- 2 EL Petersilie
- 1 Bund Suppengrün
- 1 TL Kümmel
- Salz und Pfeffer

### ZUBEREITUNG

Wirsing fein hobeln. Mit der gehackten Zwiebel und dem zerkleinerten Suppengrün gut vermischen. Diese Zutaten in den gewässerten Römertopf geben. Das Hammelfleisch in dünne Scheiben schneiden, darauf legen und mit Kümmel, Salz und Pfeffer bestreuen. Mit 1 Tasse Würfelbrühe übergießen und bei 200° Gemüse und Fleisch in 2½ Std. butterweich schmoren.

Vor dem Anrichten noch gehackte Petersilie unterheben, evtl. nach Geschmack mit etwas angerührtem Mehl binden. Mit Butter verfeinern.

## Beilage Salzkartoffeln

Variationen: 1 gepresste Knoblauchzehe unterheben

Oder 50 g Speck ausbraten und in das fertige Gericht geben

Oder Statt mit Fleischbrühe mit Joghurt aufgießen

Oder Mit Semmelbröseln bestreuen und noch 10 Minuten bei geöffnetem Topf überbacken.

25.3.03 Helga Post CK

## Lamm Gemüse Eintopf GF

Zutaten für 4 Portionen

1 Zwiebel(n), dicke, klein gehackt

6 Zehe/n Knoblauch, zerdrückt

500 g Lammfleisch, mageres

¼ Liter Wein, weiß

1 Scheibe/n Speck, dick, mager, gewürfelt

3 EL Öl (Olivenöl)

1 Wirsing

5 m.- große Tomate(n)

3 Paprikaschote(n)

400 g Bandnudeln

2 EL Mehl

1 Becher saure Sahne

Salz und Pfeffer

## ZUBEREITUNG

Die Zwiebel klein hacken, die Knoblauchzehen zerdrücken, das Lammfleisch und den Speck würfeln.

Das Olivenöl erhitzen und nacheinander die Zwiebel, den Speck und die Knoblauchzehen darin anbraten, dann das Lammfleisch dazugeben und rösten. Mit Weißwein ablöschen.

Den Wirsing putzen, waschen und in Streifen schneiden, die Tomaten häuten und würfeln, die Paprikaschoten waschen und würfeln. Alles zu dem Lammfleisch geben, gut umrühren und mit geschlossenem Deckel schmoren lassen.

Die Bandnudeln in gesalzenem Wasser weich kochen.

Den Bratsud des Lammfleisches mit dem Mehl und der Sahne binden, die Nudeln abschütten und mit der Lamm-Gemüse-Mischung vermengen.

Nach Geschmack mit Salz und Pfeffer würzen.

29.7.03 Spinnenzuechter CK

## Lamm Wirsing Pfanne      GF

Zutaten für 4 Portionen

1 kg Wirsing  
3 Zwiebel(n)  
6 Zehe/n Knoblauch  
750 g Lamm, mageres  
30 g Butterschmalz  
Salz  
Pfeffer, schwarz a.d. Mühle  
200 g Schlagsahne  
150 g Crème fraiche  
Kümmel, bei empfindlichen Magen

### ZUBEREITUNG

Den geputzten Kohl ohne Strunk in Streifen schneiden. Geschälte Zwiebeln und Knoblauchzehen fein hacken. Das Lammfleisch in kleine dünne Scheiben schneiden. Fett in einer hohen Pfanne erhitzen und das Fleisch darin portionsweise ca. 5 Min. von allen Seiten kross anbraten, mit Salz und Pfeffer würzen. Fleisch herausnehmen und warm stellen. Zwiebeln und Knoblauch im Fett glasig dünsten, Kohlstreifen zufügen, kurz anschwitzen und zusammenfallen lassen. Mit der Schlagsahne ablöschen und bei mittlerer Hitze (evtl. etwas Wasser bei Bedarf zufügen) 5-10 Min. einkochen lassen. Creme fraiche (und etwas Kümmel) unter den Kohl rühren und alles gut mit Salz und Pfeffer abschmecken. Das Fleisch zufügen und alles zusammen nochmals erhitzen lassen.

Als Beilage schmeckt ein Kartoffelpüree. Als Getränkevorschlag ein kräftiger Rotwein.

7.4.03 Elfi      CK

## Lamm, Wirsingkrautwickel mit Kartoffeln      GF

Zutaten für 4 Portionen

4 Blätter Wirsing, groß  
500 g Lammfilet  
160 g Kalbfleisch  
50 cl Sahne  
200 g Kartoffeln, gekocht  
Kräuter, feingeschnitten  
Butter (Kräuterbutter)  
Butter  
Salz und Pfeffer  
1 Zwiebel(n)  
Fleischbrühe, etwas

## ZUBEREITUNG

Die Wirsingblätter in kochendem Wasser abbrühen und in kaltem Wasser abschrecken. Das Kalbfleisch zu einer feinen Hackfleischmasse verarbeiten. Die Sahne und das Ei, sowie Kräuter unterkneten. Mit Salz und Pfeffer würzen. Die gekochten Kartoffeln in Würfel schneiden und unter die Hackfleischmasse geben.

Die Lammfilets würzen und in Kräuterbutter anbraten.

Die Kartoffel-Hackfleischmasse auf den Wirsingblättern verteilen und die Lammfilets darauf legen. Die Blätter nun fest zusammenrollen. Ein Bräter mit Butter ausstreichen, feine Zwiebelwürfel einstreuen und die Krautwickel draufsetzen. Mit etwas Fleischbrühe angießen - ca. 1 cm hoch - und in den vorgeheizten Backofen bei 200° C schieben. Je nach Dicke und gewünschtem Garpunkt brauchen die Wirsingkrautwickel 15 bis 30 Minuten. Dazu gibt man eine kräftige braune Soße, möglichst vom Lamm, mit Kräutern oder frischen Pilzen.

Als Beilage passen alle Salate oder Gemüse wie Brokkoli, Bohnen, Karotten, Zucchini, Rosenkohl oder ähnliches.

26.4.02 Biene62

CK

## Lammrücken in Blätterteig mit Wirsing 1 Eigelb

Zutaten für 4 Portionen

800 g Lamm (Lammrücken, ausgelöst)

1 kleiner Wirsing

1 Bund Rosmarin

1 EL Senf, mittelscharf

4 Scheibe/n Speck, durchwachsen, dünn

6 Scheibe/n Blätterteig, tiefgekühlt

1 Eigelb

## ZUBEREITUNG

4 große Wirsingblätter ablösen und in kochendem Salzwasser ca. 10 Min. garen und abtropfen lassen. Fleisch mit Salz, Pfeffer und Rosmarin würzen und mit Senf einstreichen. Anschließend mit Speckscheiben umlegen und in Wirsingblätter einwickeln. Blätterteig kurz antauen lassen, je 2 Scheiben übereinander legen und ca. 1 cm dick ausrollen. Fleisch darin einwickeln, Ränder mit Eigelb einstreichen, fest andrücken. Im vorgeheizten Backofen bei 225 Grad ca. 30-40 Min. backen. Restlichen Wirsing klein schneiden und in Butter ca. 15 Min. dünsten. Fleisch herausnehmen und kurz ruhen lassen, dann in Scheiben schneiden.

Dazu Kartoffelplätzen.

1.7.02 Flotte Lotte CK

## Rind

Erntefestsuppe aus Schottland GF

Hotch-potch

Zutaten für 4 Portionen

750 g Rindfleisch aus Kamm oder Schulter

4 Möhre(n), gewürfelt

4 Rübe(n), gewürfelt

6 Zwiebel(n), gewürfelt

1 Tasse/n Bohnen - Kerne, ausgespalt

1 m.- großer Blumenkohl

1 kleiner Wirsing

2 Tasse/n Erbsen

2 TL Pfefferminze

Zucker

Salz und Pfeffer

Petersilie

## ZUBEREITUNG

Das Fleisch mit den Mohrrüben, Zwiebeln und Bohnenkernen mit Wasser aufkochen lassen, den Topf zudecken und 1/2 Stunden kochen lassen. Unterdessen den Blumenkohl in Röschen teilen, den Wirsing fein schneiden und mit Zucker, Salz, Pfeffer und Pfefferminzblättern zur Suppe geben, die weiter kochen muss, bis die letzten Gemüse weich sind. Das Fleisch herausnehmen, klein schneiden und wieder dazu geben.

Kurz vor dem Servieren frisch gewiegte Petersilie darauf streuen.

Oh, wie ist das möglich, ein Rezept ohne "Absender"??? Jetzt wollte ich mal dazu etwas fragen, aber ich weiß nicht wen!

Also mal öffentlich:

4 Möhren, 4 Rüben oder doch nur 4 Mohrrüben?

1 Tasse Bohnenkerne: Welche Sorte wird empfohlen?

Hoffe, es kann jemand helfen, danke!

Gruß von Anja

Ich finde das Rezept auch lohnenswert zum Nachkochen.

Auf deine Frage, Anja :

ich würde Teltower Rübchen nehmen , da die sehr schwer zukriegen sind, hätte ich noch die Idee Pastinake oder Petersilienwurzel zuzunehmen. Beides passt gut zu Mohrrüben und in Suppen.

Liebe Grüße SchmidtV

### Gebratene Kalbsleber GF

in Schalotten-Essig-Soße mit Wirsing, Rotweibirne und Selleriepüree

zubereitet von Gabriel Marchal vom Kleinen Restaurant im Oerscher Hof in Münster

Zutaten für 4 Personen:

- 4 Scheiben Kalbsleber à 150g
- 4 Schalotten
- 1/2 l Rotwein
- 2 EL Rotweinessig
- 1/4 l Kalbsfond
- 3 Birnen
- 1 EL Zucker
- 1/2 Orange
- 1 Stange Zimt
- 2 Wacholderbeeren
- 1 Lorbeerblatt
- 1/2 Wirsing
- 1 Zwiebel
- 3 Scheiben geräucherter Speck
- 1 Sellerieknolle
- 2 Kartoffeln
- 30ml Milch
- 100 g Butter

### Zubereitung:

Sellerie und Kartoffeln schälen, in grobe Stücke schneiden und in Salzwasser weich kochen. Anschließend im Backofen die Feuchtigkeit verdunsten

lassen, dann durch die Kartoffelpresse drücken, 70g Butter zugeben und die heiße Milch unterrühren. Mit Salz, Pfeffer und Muskat abschmecken.

Rotwein mit Orangenscheiben, Zimt und Zucker erwärmen, leicht reduzieren und dann die geviertelten Birnen zugeben und ca. 15-20 Minuten köcheln lassen.

Den Wirsing fein schneiden, blanchieren, in kaltem Wasser abschrecken und mit Zwiebel- und Speckwürfeln in etwas Butter anschwitzen.

Die Kalbsleber von beiden Seiten braten, warm halten, das Bratenfett abschütten und in der gleichen Pfanne die Soße ziehen: Schalottenwürfel anschwitzen, mit dem Sud der Rotweibirnen ablöschen, Wacholder und Lorbeer zugeben, ebenso den Rotweinessig und den Kalbsfond. Leicht reduzieren und durchs Sieb passieren. Alles mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Guten Appetit wünscht Ihnen das Team der AKTUELLEN STUNDE

## Hack, Wirsingkohlrouladen GF

Zutaten für 4 Portionen

- 1 Wirsing
- 300 g Hackfleisch vom Rind
- 200 g Mett
- 1 Zwiebel(n)
- 2 EL Tomatenketchup
- 2 EL Quark
- 1.5 TL Majoran
- Salz
- Pfeffer
- Paprikapulver
- 30 g Speck, durchwachsen
- 1 Dose/n Tomate(n), geschält
- 1 Becher Crème fraîche

## ZUBEREITUNG

Wirsingkohl putzen und in Salzwasser 10-15 Min. kochen. Die großen Blätter vom Kohlkopf lösen und den Rest in grobe Streifen schneiden. Zwiebel schälen und fein hacken, Schweinemett und Rinderhack, Quark, Tomatenketchup, Paprika und Zwiebelwürfel in eine Rührschüssel geben und mit dem Knethaken gut durcharbeiten. Mit Salz und Pfeffer alles kräftig abschmecken. Den Fleischteig nun in Kohlblätter einrollen. Speck in kleine Würfel schneiden und in einem Bräter auslassen. Die Rouladen anbraten und herausnehmen, dann den restlichen Kohl andünsten. Die To-

maten zerkleinern und mit dem Saft hinzufügen und nochmals würzen. Creme Fraiche einrühren und die Kohlrouladen wieder hineingeben und zugedeckt ca. 30 Minuten schmoren lassen.

Als Beilage Kartoffeln.

Da es eine Menge Arbeit ist, empfiehlt es sich direkt eine größere Menge zu kochen und einzufrieren.

1.8.04 Gabi44 CK

### Hackröllchen in Zitronensauce

Zutaten für 3 Portionen

400 g Hackfleisch vom Rind

1 kl. Kopf Wirsing

½ Zitrone(n)

50 g Schmand

1 Scheibe/n Weißbrot

1 Zwiebel(n)

Petersilie

Salz

Pfeffer

1 EL Brühe, gekörnt

1 EL Stärkemehl

### ZUBEREITUNG

Das Rinderhack mit dem eingeweichten, ausgedrückten Weißbrot, Salz, Pfeffer, der kleingehackten Zwiebel, Petersilie und etwas abgeriebener Zitronenschale vermischen. 9 Blätter vom Wirsing ablösen, ca. 3 min. in Salzwasser blanchieren und in kaltem Wasser abschrecken, gut abtrocknen und den harten Strunk etwas flacher schneiden. Das Gehackte zu 9 Röllchen formen und in die Wirsingblätter einrollen.

1/4 l Wasser mit der Brühe und einer Scheibe Zitrone zum Kochen bringen, die Röllchen einlegen, 20 min. köcheln lassen. Den Wirsing herausnehmen, auf einer Platte warm halten, die Sauce aufkochen lassen, den Schmand einrühren, mit dem Stärkemehl binden und noch einmal abschmecken. Aus dem restlichen Wirsing schneide ich Streifen, dünste ihn mit einer Zwiebel und Butter an, bissfest garen und schmecke ab mit Salz, Pfeffer und Muskat. Mit Salzkartoffeln ein nettes kalorienarmes Mittagessen.

3.4.03 Evalima CK



## Rind, Hochzeitssuppe

Zutaten für 12 Portionen

1 kg Huhn  
1 kg Rindfleisch  
1 kg Knochen  
3 EL Gewürzmischung (Suppengewürz)  
3 Zwiebel(n)  
2 Porree  
300 g Suppengrün  
100 g Kohlrabi  
100 g Weißkohl  
100 g Wirsing  
1 Bund Petersilie  
1 EL Pfeffer - Körner  
5 Gewürznelken  
½ TL Thymian  
1 Lorbeerblätter  
Pfeffer, gemahlener  
30 g Butter

### ZUBEREITUNG

Die gewaschenen Knochen werden in 4 L Wasser zum Kochen aufgesetzt und auf kleiner Flamme 1 Std. gekocht, dabei wird der Schaum abgehoben.

Man gibt die Brühe durch ein Sieb und in dieser Brühe kocht man das Rindfleisch, später das Huhn auf kleiner Flamme. Alle Gewürze werden dazugegeben, auch die Suppenwürze und Salz. Im bedeckten Topf kocht man bis zum Weichwerden.

Das kleingeschnittene Suppengemüse wird in wenig Butter gedünstet, zur Suppe gegeben und mit gehackter Petersilie bestreut.

Wer möchte, kann das klein geschnittene Fleisch in die Suppe geben oder anderweitig verwenden.

3.1.04 Anja1968 CK

## Rind, Riesenroulade, gefüllt GF

Zutaten für 4 Portionen

4 Blätter Wirsing, je nach Größe  
150 g Schafskäse  
1 große Roulade(n) vom Rind, dünn, ca. 500 g  
2 Scheibe/n Schinken, gekocht - (a` 100g)  
2 EL Öl  
¼ Liter Wasser

1 Würfel Sauce (Feinkostsauce zum Braten)

Salz

Pfeffer

## ZUBEREITUNG

Wirsingblätter putzen, waschen und in kochendem Salzwasser ca. 5 Minuten blanchieren. gut abtropfen lassen. Danach die dicken Blattstiele flach schneiden.

Käse in Würfel schneiden, Rindfleischscheibe mit Salz und Pfeffer bestreuen. Schinken, Wirsingblätter und Käse auf die Fleischscheibe verteilen, aufrollen und mit einem Faden zusammenhalten.

Roulade in heißem Öl von allen Seiten braun braten. Wasser dazugießen, aufkochen und bei schwacher Hitze etwa 1 1/2 Stunden garen.

Roulade herausnehmen und warm stellen. Bratenfond mit Wasser zu 3/8 Liter Flüssigkeit auffüllen und aufkochen. Feinkost-Soße zum Braten mit dem Schneebesen einrühren.

Soße zu der Riesenroulade servieren.

4.9.03 Gabriela74 CK

Hallo

eine gute Idee mit dem Schafskäse .

habe allerdings Ziegenkäse genommen, + im Stück gelassen, passend geschnitten.

konnte nicht widerstehen, + habe noch Senf auf die Fleischscheiben gestrichen

1 Würfel Sauce (Feinkostsauce zum Braten) ,  
diese natürlich weggelassen,  
dafür Gewürzsalz (Brecht) sowie etwas zum andicken, Kartoffelmehl genommen.

MfG Hans60

Rinderbrust , Wurzelfleisch 2 Eigelb GF

Mecklenburger Wurzelfleisch

6 Portionen

2 Markknochen,

1 kg Rinderbrust,

2 l Wasser,  
1 Zwiebel, groß,  
1 Lorbeerblatt,  
2 Gewürznelken,  
10 Pfefferkörnern,  
5 Wacholderbeeren, Salz,  
2 Stangen Lauch,  
1/4 Sellerieknolle,  
2 Petersilienwurzeln,  
1/2 kleinen Wirsing,  
4 Zwiebeln,  
4 Möhren,  
2 EL Butter,  
2 EL Mehl,  
1/4 l Milch,  
5 EL Meerrettich, a.d. Glas,  
3 EL Rosinen,  
4 EL Sahne, süß,  
2 Eigelb,  
1 Prise Zucker,  
Pfeffer, frisch gemahlen,  
Fondor,  
1 EL Petersilie, gehackt

1. Markknochen waschen. Rinderbrust waschen, trocken tupfen. Beides in einem Topf mit Wasser zum Kochen bringen. Den sich bildenden Schaum abschöpfen.

2. Große Zwiebel schälen, mit Lorbeerblatt und Gewürznelken spicken. Zusammen mit Pfefferkörnern, Wacholderbeeren und Salz zu dem Fleisch geben und bei geringer Wärmezufuhr ca. 2 Std. ziehen lassen.

3. In der Zwischenzeit Lauch putzen, waschen. Sellerieknolle putzen, waschen, schälen. Petersilienwurzeln putzen, waschen. Wirsing putzen, waschen, den Strunk entfernen.

4. Übrige Zwiebeln schälen. Möhren putzen, waschen und schälen. Alle Gemüsesorten bis auf die Zwiebel in Viertel schneiden. Zu dem Fleisch geben und weitere 35 Min. garen, so dass das Gemüse noch Biss behält.

5. Für die Rosinen-Meerrettich-Sauce: Butter in einem Topf zerlassen. Mehl darin anschwitzen. 1/4 l der Wurzelfleischbrühe unter schnellem Rühren mit dem Schneebesen einrühren.

Milch erwärmen und zufügen. Sauce aufkochen. THOMY Meerrettich und Rosinen unterrühren. Topf im Wasserbad zugedeckt ziehen lassen, damit sie nicht anbrennt.

6. Kurz vor dem Servieren Sahne mit Eigelb verquirlen und in die Sauce rühren. Mit Zucker, Pfeffer und Fondor würzen und abschmecken.

Das Fleisch herausnehmen, in Stücke schneiden und auf einer Platte zusammen mit dem Gemüse anrichten. Mit Petersilie garniert servieren.

**Tipp:** Servieren Sie dazu Salzkartoffeln.

**Brennwert pro Portion:** 2546 kJ (608 kcal)

Nährwerte pro Portion:

Eiweiß: 42 g,

Kohlenhydrate: 26 g,

Fett: 44 g

(Zubereitungszeit 180 Min.)

**Für Diabetiker:** 12 g Kohlenhydrate ist eine BE  
zurück zur Übersicht

## Rinderrouladen GF

mit Quetschkartoffeln und Sahnewirsing Kohl  
glutenfrei

Zutaten für 4 Portionen

4 große Roulade(n) vom Rind

Senf

2 Zwiebel(n)

3 Scheibe/n Schinken, rohen geräucherten Rinderschinken

4 kleine Salzgurken oder Gewürzgurken

4 Peperoni, 3- 5 cm lange grüne, eingelegte

Salz und Pfeffer

Kartoffelmehl, zum Binden der Soße

Schmalz, Gänsefett oder Olivenöl zum Anbraten

2 kg Kartoffeln

½ TL Kümmel

Wasser

Muskat, frisch gerieben

Meersalz, je nach Geschmack

viel Butter

Milch + Sahne nur bedingt

1000 g Wirsing, küchenfertigen

2 EL Fett, Gänsefett oder Gänseschmalz

1 Zwiebel(n)

150 g Speck, mager

200 ml süße Sahne

Kräutersalz

## ZUBEREITUNG

Rouladen waschen, trocknen, mit Senf bestreichen, Pfeffer drauf, dann rohen Schinken. ¼ Zwiebel, Gurke + Peperoni aneinander legen, Fleisch zusammen rollen, mit Zwirn umwickeln, im heißen Fett von allen Seiten gut anbraten, zum Schluss eine geviertelte Zwiebel mitbraten. Alle Rouladen + Zwiebel in eine flache Schnellkochpfanne mit etwas Wasser + dem Bratsud geben. Deckel drauf, wenn der 2. Ring erscheint, noch 12 min. abdampfen.

Den Koch- + Bratsud zum Kochen bringen + 1/4 Tl Kartoffelmehl in einer Kaffeetasse mit kaltem Wasser anrühren, dann in den kochenden Bratsud einrühren. Vorsicht, dickt sehr stark, meist brauche ich nur eine viertel Tasse. Mit Pfeffer (Salz) abschmecken.

In der Zwischenzeit Kartoffeln waschen + mit Kümmel, bei Strom. nur halb voll, bei Gas bedeckt mit Wasser, kochen. Wenn gar, abgießen, mit kaltem Wasser abschrecken, pellen, quetschen, Salz+ Muskatnuss + Butter dazu, verrühren bis das Ganze eine sahnige Masse ist, ( zur Not kann man Milch oder + auch süße Sahne mit begeben.)

Gänseschmalz/Fett heiß werden lassen, klein geschnittene Zwiebel andünsten, klein geschnittenen Wirsingkohl begeben, reichlich geriebene Muskatnuss, 100- 200 g mageren Speck oder rohen Schinken möglichst vom Rind, im Fleischzerhacker zu Muss hacken + zum Wirsingkohl geben. Ein wenig Wasser dazu + dünsten, weich oder knackig, nach eigenem Geschmack.

Dann, von der Hitze nehmen, süße Sahne dazu geben, untermischen + mit Muskatnuss + Kräutersalz (Salz) abschmecken.

22.10.04 Hans60 CK

## Rinderrouladen mit Rahmwirsing GF

### Zutaten

800 g Rumpsteak  
6 Schalotten  
1 Karotte  
1/2 Sellerieknolle  
1/4 l Dunkler Geflügelfond  
1/8 l Rotwein  
Senf  
; Salz, Pfeffer  
Butter; geklärt  
Rahmwirsing

400 g Wirsing  
1/4 l Sahne  
1/4 l Geflügelfond  
; Salz, Pfeffer, Muskat

## Zubereitung

Das Rumpsteak in dünne Scheiben schneiden und zwischen zwei Folien flach klopfen. Die Schalotten in kleine Würfel schneiden und in geklärter Butter anschwitzen, so lange bis sie glasig sind. Die Karotte und die Sellerieknolle in feine Streifen schneiden und ebenfalls anschwitzen.

Die dünnen Rumpsteak-Scheiben leicht würzen, dann mit etwas Senf bestreichen und mit den Schalottenwürfeln, Sellerie- und Karottenstreifen füllen. Jetzt einrollen und mit einem Zahnstocher spicken. Scharf anbraten und bei schwacher Hitze kurze Zeit in den Ofen stellen. Die Pfanne mit dem dunklen Geflügelfond und dem Rotwein ablöschen und reduzieren. Rahmwirsing Den Wirsing klein rupfen und blanchieren. Die Sahne mit dem Geflügelfond um die Hälfte reduzieren und abschmecken. Dann den ausgedrückten Wirsing dazugeben und nochmals nachschmecken.

eingetippt am 31.03.1996 von Ulli

## Rouladen, Bärlauch GF

### Zutaten für Portionen

- 4 Scheibe/n Roulade(n) vom Rind, à 150 g, aus der Hüfte
- Salz und Pfeffer
- 120 g Parmaschinken
- 4 Blätter Wirsing, blanchiert
- 12 Blätter Bärlauch, ca. 15 cm lang
- ½ Bund Petersilie
- 4 Zweig/e Thymian
- ½ TL Rosmarin, frisch, gehackt
- 4 EL Öl (Olivenöl)
- 20 g Kürbiskerne, geschält
- 20 g Pinienkerne
- 2 EL Öl, (zum Braten)
- 150 g Zwiebel(n), rot
- 150 g Möhre(n), gewürfelt
- 150 g Porree, gewürfelt
- 125 ml Wein, rot
- 1 Lorbeerblätter
- 2 Zweig/e Thymian
- 500 ml Gemüsebrühe oder Rinderfond (Glas)
- 100 ml Johannisbeersaft, schwarz (oder Holunderbeersaft)
- 1 EL Speisestärke
- 1 Chilischote(n), rot, frisch

## ZUBEREITUNG

Fleischscheiben leicht klopfen, salzen und pfeffern. Mit Wirsingblättern und Schinkenscheiben belegen.

Für die Kräuterfüllung Bärlauch, Petersilie, Thymianblättchen und Rosmarin mit dem Olivenöl pürieren. Kürbis- und Pinienkerne unterrühren. Füllung auf den Rouladen verteilen.

Längsseiten über der Füllung zusammenklappen, Rouladen aufrollen, mit Küchengarn binden.

Öl im Bräter erhitzen, Rouladen von allen Seiten scharf anbraten, herausnehmen. Gemüsewürfel im Bratfett anbraten, mit Rotwein ablöschen. Lorbeer, Thymian und Brühe zugeben. Rouladen wieder in den Bräter tun und zugedeckt mindestens 45 min schmoren. Evtl. Flüssigkeit nachgießen.

Rouladen aus dem Bräter nehmen. Schmorfond durch ein Sieb in einen Topf passieren, um ca. 1/3 einkochen lassen. Johannisbeer- oder Holundersaft dazugießen, mit angerührter Stärke binden, aufkochen, mit Salz und Chili würzen.

Rouladen nochmals in der Sauce erwärmen. Dann ganz oder in Scheiben geschnitten auf einer Platte, mit etwas Sauce überglänzt, anrichten.

**Tipp:** Statt Wirsing- Spinatblätter nehmen.

8.9.03 Angie17      CK

## Suppenfleisch, Bohneneintopf,    GF    DIA

117 g Eiweiß, 107 g Fett, 18 BE

150 g weiße Bohnen,

1 L kaltes Wasser,

1 El. Öl,

100 g Zwiebeln,

1 Knoblauchzehe,

500 g Suppenfleisch (Rind),

400 g Wirsing,

250 g Kartoffeln,

100 g Reis,

1 Tl. Instant- Brühe, Salz, Pfeffer, gehackte Petersilie Weiße Bohnen 24 Stunden im kalten Wasser einweichen. Öl im Schnellkochtopf erhitzen, grob gewürfelte Zwiebeln und durchgepresste Knoblauchzehe darin andünsten. Bohnen mit Einweichwasser und Suppenfleisch hinzufügen, den Schnellkochtopf schließen. Auf 3 zum Kochen bringen. Nach Erreichen der ersten Druckstufe 30 Min. auf 1 kochen lassen. Vom Wirsingkohl die äußeren Blätter entfernen, den Kopf vierteln, den Strunk herausschneiden, Kohl in Streifen schneiden. Geschälte Kartoffeln grob würfeln. Den Schnellkochtopf drucklos werden lassen, Kartoffeln, Wirsing und Reis zum Eintopf geben. Instantbrühe, Salz und Pfeffer zufügen, den Schnellkochtopf wieder schließen, nochmals 12 Min. unter Druck kochen lassen. Den

Bohneneintopf in eine vorgewärmte Schüssel füllen, das Fleisch in Scheiben schneiden, auf den Eintopf geben, mit gehackter Petersilie bestreuen.

### Wirsingauflauf mit Hackfleisch 1 Ei GF

150 g Wirsing,  
Salz,  
1/2 Zwiebel,  
1 TL Öl,  
100 g Rinderhackfleisch,  
1 EL Tomatenmark,  
Pfeffer,  
1 Ei (Klasse S),  
50 ml Milch (1,5 %),  
30 g Gorgonzola,

Öl für die Form und im heißen Öl andünsten. Das Hackfleisch zufügen und braten, bis es krümelig ist. Das Tomatenmark unterrühren, die Fleischmasse salzen und pfeffern. Eine kleine Auflaufform fetten und die Hälfte des Wirsings darin verteilen. Das Ei mit der Milch verquirlen, leicht salzen und pfeffern und die Hälfte davon über den Wirsing gießen. Die Hackfleischmasse darauf geben und mit dem restlichen Wirsing bedecken. Die verbliebene Eiermilch darüber gießen. Den Gorgonzola zerkrümeln und darauf verteilen. Den Auflauf im vorgeheizten Backofen auf der Mittelschiene bei 220 °C etwa 30 Minuten backen.

(547 kcal/2297 kJ, 36,5 g Fett, 10,3 g Kohlenhydrate; Zubereitungszeit 1 Stunde)

## Schwein

### Gemüse-Gulasch-Topf GF

Zutaten für 4 Portionen:

750 g Schweinefleisch (Muskelfleisch ohne Fett)  
1 Kopf Wirsing (ca. 750 g)  
500 g Kartoffeln  
375 g Möhren  
3 mittelgroße Zwiebeln  
1 Dose Tomaten (850 ml)  
Salz, weißer Pfeffer  
1 TL getrockneter Thymian  
2 kleine Lorbeerblätter



½ l Klare Brühe

#### Zubereitung:

Tontopf wässern bzw. nur den Deckel des Tontopfes kurz mit kaltem Wasser abbrausen. Schweinefleisch waschen, trocken tupfen und würfeln. Wirsing putzen, waschen und vierteln. Den Strunk herausschneiden. Kohl in grobe Stücke schneiden. Kartoffeln und Möhren schälen, waschen, Kartoffeln in grobe Würfel, Möhren in dicke Scheiben schneiden. Zwiebeln schälen und grob würfeln. Tomaten in der Dose etwas zerkleinern. Vorbereitete Zutaten in den Tontopf füllen. Mit Salz, Pfeffer und Thymian mischen. Lorbeer und Brühe zufügen.

Tontopf zugedeckt in den kalten Backofen schieben.

Im E-Herd bei 200°C / Umluft: 180°C / Gas: Stufe 3 ca. 2 ½ Stunden schmoren lassen.

Den Gulasch-Topf aus dem Ofen nehmen und mit Salz und Pfeffer nochmals kräftig abschmecken.

kcal 380

KJ 1590

Eiweiß 48 g

Fett 4 g

Kohlenhydrate 38 g

### Kasseler, Wirsingintopf mit Pilzen

Zutaten für 4 Portionen

1.2 kg Kasseler, ausgelöst

25 g Steinpilze, getrocknet

3 EL Öl

1 Zwiebel(n)

1 Lorbeerblätter

1 Nelken

Pfeffer

500 g Kartoffeln

500 g Möhre(n)

500 g Wirsing

Salz

Muskat

200 kleine Champignons

1 EL Butterschmalz

### ZUBEREITUNG

Steinpilze in 1 L heißem Wasser einweichen. Kasseler im heißen Öl rundum anbraten. Zwiebel mit Lorbeer und Nelke spicken und mit den Steinpilzen und dem Einweichwasser zum Kasseler geben. Mit Pfeffer würzen und zugedeckt 45 Min. leise kochen lassen.

Kartoffeln und Möhren in Scheiben schneiden, Wirsing in Streifen schneiden. Die Gemüse nach 45 Min. zum Eintopf geben und weitere 25 Min. mitgaren. Mit Salz, Pfeffer und Muskat abschmecken.

Die Champignons im heißen Butterschmalz scharf anbraten. Fleisch aus dem Topf nehmen und würfeln. Mit den Champignons zum Eintopf geben.

14.4.01 Miguan CK

### Kasselerauflauf mit Schwarzwurzel

Zutaten für 4 Portionen

800 g Schwarzwurzel

1 kg Wirsing

100 g Linsen, rote

200 g Kasseler - Kotelett

30 g Butter

30 g Mehl

1/8 Liter Gemüsebrühe

¼ Liter Milch

100 g Käse (mittelalter Gouda)

etwas Essig

Salz

Muskat, gerieben

### ZUBEREITUNG

Schwarzwurzel schälen, in Stücke schneiden und in Essigwasser legen. Wirsing in breite Streifen schneiden. Schwarzwurzeln abtropfen und in Salzwasser ca. 12 Minuten kochen. Nach ca. 4 Minuten Wirsing zufügen. Abtropfen lassen, Garwasser auffangen.

Linsen in kochendem Salzwasser bei schwacher Hitze 8-10 Minuten garen, abtropfen lassen. Kasseler in kleine Würfel schneiden. Mit Gemüse und Linsen in einer gefetteten Auflaufform verteilen. Fett erhitzen. Mehl darin anschwitzen. Mit 1/8 l Gemüsewasser, der Gemüsebrühe und der Milch unter Rühren ablöschen und aufkochen. Käse fein reiben, Hälfte in der Soße schmelzen lassen. Mit Salz, Pfeffer und Muskat würzen. Soße über dem Gemüse verteilen. Im vorgeheizten Ofen bei 200°C (Umluft 175°C) ca. 30 Minuten garen. Nach der Hälfte der Garzeit den restlichen Käse über den Auflauf streuen.

19.5.03 Galimero CK

## Kassler Wirsing Torte    3 Ei

Zutaten für 12 Portionen

Für den Teig:

200 g Mehl  
20 g Hefe  
100 ml Wasser  
15 g Zucker  
2 EL Öl  
1 TL Salz

Für den Belag:

1 kg Wirsing  
500 g Kasseler  
20 g Butter, erhitzt und flüssig  
3 Ei(er)  
150 g Crème fraiche  
1 Msp. Muskat  
1 Msp. Pfeffer  
½ TL Salz

### ZUBEREITUNG

Zuerst den Teig aus Mehl, Hefe, Wasser, Zucker, Öl und dem Salz zubereiten. Dazu alles gut verrühren, den so entstandenen Teig gut durchkneten und dann 15 Minuten gehen lassen. Danach den Teig in eine große Springform drücken und den Rand hochziehen, nochmals 10 Minuten gehen lassen.

Für den Belag den Wirsing putzen, in Streifen schneiden und in Salzwasser 7 Minuten blanchieren, danach gut abtropfen lassen. Währenddessen den Kasseler ebenfalls in Streifen schneiden und dann mit dem Wirsing kreisförmig auf dem Hefeboden verteilen. Über das ganze die flüssige Butter geben. Danach als Abschluss die Eier, Creme fraiche, Muskat, Pfeffer und das Salz vermengen und über die Masse gießen. Im vorgeheizten Ofen bei 200 Grad ca. 40 - 45 Minuten backen.

1.7.02 Nicole D.

CK

### Koteletts, überbacken mit Wirsing

Zutaten für 4 Portionen

750 g Wirsing  
250 g Champignons  
320 ml Tomatenpaprika, eingelegt  
30 g Butter

250 ml Gemüsebrühe  
200 g Sahne  
1 EL Mehl  
Salz  
Pfeffer  
4 Schweinekotelett  
100 g Käse (Gouda), gerieben  
2 EL Öl

## ZUBEREITUNG

Wirsing putzen, waschen und etwas vorkochen, dann in Streifen schneiden. Champignons halbieren und in der Butter anbraten. Wirsing zufügen, etwas anbraten, Brühe und Tomatenpaprika dazu und ca. 15 Minuten köcheln lassen.

Sahne und Mehl verrühren und zu dem Kohl geben. Aufkochen lassen und mit Salz und Pfeffer würzen und in eine Auflaufform geben.

Öl in einer Pfanne erhitzen. Fleisch darin von jeder Seite ca. 4 Minuten anbraten und mit Salz und Pfeffer würzen. Koteletts auf das Gemüse legen und den Käse darüber verteilen. Unter dem vorgeheizten Grill ca. 5-10 Minuten übergrillen.

14.5.02 Callista                      CK

## Leber und Gemüse aus dem Wok GF

150 g Wirsing  
150 g Zwiebeln  
100 g Bambussprossen aus der Dose  
1 Rote Paprikaschote  
1 Grüne Paprikaschote  
1 Gelbe Paprikaschote  
350 g Schweineleber  
4 El Sojaöl  
1/4 TI Salz  
1/2 TI Schwarzer Pfeffer; f.a.d.M.  
3 El Reiswein oder Sherry  
3 El Sojasauce  
1/4 l Hühnerbrühe

Wirsing in einzelne Blätter teilen, waschen, dicke Mittelrippen entfernen, Blätter in fingerdicke Streifen schneiden. Zwiebeln schälen, in dünne Ringe schneiden. Paprikaschoten waschen, in 3 cm breite Streifen, dann in dünne Stifte schneiden.

Leber trocken tupfen, in feine Streifen schneiden. Öl im Wok erhitzen, Leber rundherum anbraten, herausnehmen, salzen, pfeffern, warm stellen.

Reiswein oder Sherry und Sojasauce in Wok geben. Zwiebeln zufügen, kurze Zeit dünsten, Paprikaschoten und Wirsing dazugeben, 5 Minuten bissfest kochen.

Nun Bambussprossen und gewaschene Mungbohnenkeime dazugeben und heiß werden lassen. Zum Schluss Leberstreifen unter das Gemüse ziehen (verbergen).

Heiß servieren.

## Schwein, Erntedank - Topf GF

Zutaten für 4 Portionen

¾ kg Schweinenacken, ohne Knochen

¼ kg Zwiebel(n), in groben Würfeln

¼ kg Porree, in Scheiben

¼ kg Möhre(n), in Scheiben

½ kg Wirsing, in Streifen

0.35 kg Bohnen, grüne

¾ kg Kartoffeln, geschält in groben Spalten

½ Liter Brühe, kräftige

Fett, zum Braten

Salz

Pfeffer

Majoran

Thymian

## ZUBEREITUNG

Nackenfleisch in grobe Würfel schneiden. Dabei das Fett nach Möglichkeit dran lassen. Ist ein Geschmacksträger, macht das Fleisch saftig und etwas Fett braucht dieses Gericht. In einem großen Topf Bratfett auf mittlere Hitze bringen und Fleisch von allen Seiten gut anbraten. Kräftig würzen\*) und das Gemüse - bis auf die Kartoffeln - nach und nach dazu geben und gut durchbraten. Brühe zugeben, aufkochen und kräftig abschmecken. Deckel drauf und in den vorgeheizten Ofen. Ober/Unterhitze: 200°C, Umluft: 175 °C, jeweils auf die untere Schiene. Nach 60 Min die Kartoffeln zugeben und durchmischen, dass die Kartoffeln gut bedeckt sind. Weitere 30 - 40 Min backen. Dann sollte sämtliche Flüssigkeit aufgesogen sein.

Sollte sehr kräftig abgeschmeckt werden, weil vor allem die Kartoffeln viel von der Würze nehmen. Weitere Beilagen braucht man nicht. Ist alles in einem Topf, ein echter Eintopf

5.3.04 Mezzo CK

### Schwein, Krustenbraten GF

zu Wirsinggemüse

Zutaten für 4 Portionen

1 kg Schweinefleisch (magerer Schweinebauch, ohne Knochen)

1 kg Wirsing

500 g Möhre(n)

1 Zwiebel(n)

1 EL Öl

Salz und Pfeffer

1 EL Meerrettich, (Glas)

100 g Schlagsahne

2 Stiel/e Petersilie

### ZUBEREITUNG

Schweinebauch waschen und trocken tupfen. Die Schwarte mit einem sehr scharfen Messer mehrmals quer einschneiden. Fleisch auf eine Fettpfanne legen. Im vorgeheizten Ofen (E-Herd: 200 Grad/Umluft: 175 Grad/Gas: Stufe 3) ca. 1 3/4 - 2 Stunden braten.

Wirsing putzen, waschen und den Strunk entfernen. Kohl in kleine Stücke schneiden, Möhren schälen, waschen. Längs halbieren und in Scheiben schneiden. Zwiebel schälen, hacken. Im heißen Öl andünsten. Gemüse zufügen und mit Salz und Pfeffer würzen. Ca. 200 ml Wasser zugießen, aufkochen lassen und alles zugedeckt ca. 10 Minuten dünsten. Meerrettich und Sahne einrühren. Aller ca. 5 Minuten köcheln lassen. Mit Salz und Pfeffer nochmals abschmecken. Petersilie waschen, hacken. Braten aufschneiden, mit Gemüse anrichten. Mit Petersilie bestreuen. Dazu schmecken super Salzkartoffeln.

13.1.03 crazyLady01010 CK

### Schwein, Ungarischer Schichtreis GF

Zutaten für 4 Portionen

500 g Reis (Langkornreis)

1 Wirsing

1 kg Schweineschnitzel  
1 Schweineschmalz, (250g)  
3 Becher saure Sahne, (200-250g-Becher)  
20 g Pfeffer, schwarzer, gemahlen  
25 g Margarine  
Salz

## ZUBEREITUNG

2 große Tassen Langkornreis in reichlich Salzwasser gar kochen, abgießen und beiseite stellen. Vom Wirsing den Strunk herausschneiden und die Wirsingblätter einzeln ablösen. In einem großen Topf mit reichlich Salzwasser die Wirsingblätter ca. 5 min. blanchieren, mit der Schaumkelle herausnehmen und in einer Abtropf-Schüssel beiseite stellen.

Das Schweinefleisch in gulaschgroße Würfel schneiden. In einem mittleren (wenn möglich etwas höheren) Topf das Schweineschmalz zerlassen und sehr heiß werden lassen. Darin portionsweise die Fleischwürfel frittieren, mit einer Lochkelle herausnehmen und in eine mit Küchentrepp ausgelegte Schüssel geben. Die frittierten Fleischwürfel durch den Fleischwolf drehen. Das Fleisch mit sehr viel gemahlenem schwarzen Pfeffer und nur wenig Salz scharf würzen!

Drei Becher saure Sahne in einen kleinen Topf geben, mit Salz und Pfeffer kräftig abschmecken.

Je nach Menge der Zutaten eine oder zwei Jenaer Glasschüsseln bereitleisten und mit Margarine austreichen. Alle Zutaten bereitstellen. Als erste Schicht eine Schicht Wirsingblätter einlegen, darauf 2-3 EL saure Sahne geben und verstreichen. Darauf eine Schicht Reis geben (ca. 1cm) und eventuell, je nach Geschmack und Eßgewohnheiten, 2 EL Frittier-Schmalz gleichmäßig darüber verteilen. Hierauf wieder eine Schicht Wirsing geben, mit saurer Sahne darauf. Nun eine Schicht Schweinefleisch (ca. 1cm) geben und wie bei der Reisschicht evtl. 2 EL Schmalz darauf verteilen. Wiederum eine Schicht Wirsingblätter mit saurer Sahne auflegen. Diese Schichtung solange wiederholen, bis die Schüssel gefüllt ist. Als oberste Lage eine Schicht Wirsingblätter mit Butterflöckchen legen. Die Schüssel(n) entweder mit Deckel oder Alufolie abgedeckt in den vorgeheizten Backofen stellen und bei 200 Grad (Unter+Oberhitze oder Umluft) ca. 1 Stunde braten.

Nach 45 min. Deckel bzw. Alufolie entfernen, damit die Wirsing-Deckschicht schön braun gebacken wird.

Auf einer feuer- und hitzebeständigen Unterlage servieren und den Inhalt in Tortenform in 4-8 Stücke schneiden. Beim Auflegen auf die Teller versuchen, die Tortenstücke im Ganzen aus der Schüssel zu bekommen. Dazu passt sowohl ein gepflegtes Bier als auch ein guter Weiß- oder Roséwein.

## Schwein, Wintertopf in 7 Schritten GF für den Römertopf

Zutaten für 4 Portionen

400 g Kartoffeln  
2 Zwiebel(n)  
2 Stange/n Porree  
½ Kopf Wirsing  
½ Paprikaschote(n), rot und grün  
150 g Rettich  
600 g Schweinefleisch (aus der Keule)  
3 EL Olivenöl  
Salz  
Pfeffer, frisch gemahlen  
125 ml Gemüsebrühe  
3 Tomate(n), enthäutet  
Thymian, gerebelt  
1 Bund Petersilie  
75 g Schafskäse

### ZUBEREITUNG

Kartoffeln schälen und in kleine Stücke schneiden. Zwiebeln abziehen und in Scheiben schneiden. Porree halbieren und in Streifen schneiden. Wirsing halbieren und ebenfalls in Streifen schneiden.

Paprika vierteln, entkernen und in Würfel schneiden. Rettich schälen und in kleine Stifte schneiden. Fleisch unter kaltem Wasser abspülen, trocken tupfen und in kleine Würfel schneiden, salzen und pfeffern.

Öl in den gewässerten Römertopf geben, darauf die Kartoffelstücke, Zwiebeln und Paprika geben. Mit Salz und Pfeffer bestreuen. Darauf das Fleisch geben.

Die nächste Schicht sind Porree, Wirsing und Rettichstifte (muss etwas gestopft werden, wird aber später weniger), wieder salzen und pfeffern. Gemüsebrühe darauf geben.

Römertopf mit Deckel auf den Rost in den kalten Backofen schieben (Ober-/Unterhitze ca. 200°C, Heißluft ca. 180°C, Gas Stufe 4). Die Garzeit beträgt ca. 60 Minuten (Kartoffeln probieren, ob sie durch sind).

Tomaten von den Stängelansätzen befreien und in Stücke schneiden. Nach Beendigung der Garzeit die Tomatenstücke zu den Zutaten in den Römertopf geben, unterrühren und mit Thymian, Salz und Pfeffer abschmecken. Den Topf noch 10 Minuten im abgeschalteten Backofen ziehen lassen.

Die Petersilie abspülen, trocken tupfen, hacken. Schafskäse etwas zerbröseln und mit Petersilie auf den fertigen Eintopf geben.



13.11.04 Maifée CK

Schwein, Wirsingtopf GF

Zutaten für 4 Portionen

1 Kopf Wirsing  
300 g Kartoffeln  
2 Möhre(n)  
3 Zwiebel(n)  
3 Lauchzwiebel(n)  
300 g Schweinefilet  
1 Stange/n Lauch  
1 Bund Petersilie  
Kräuter der Provence  
Salz und Pfeffer

### ZUBEREITUNG

Das Schweinefleisch in kleine Stücke schneiden. Mit den Kräutern der Provence würzen. Die Zwiebeln ebenfalls Stücke schneiden und beides gemeinsam in einer Pfanne anbraten. Dann mit ca. 300ml Wasser ablöschen und weitergaren lassen.

Zwischenzeitlich die Kartoffeln schälen und in kleine Würfel schneiden. Die Möhren, den Lauch und die Lauchzwiebeln klein schneiden und in einen Topf zu den Kartoffeln geben. Den Wirsing putzen und anschließend in Streifen schneiden und ihn zu dem anderen Gemüse geben. Die Petersilie klein hacken und zugeben. Anschließend ca. 250ml Wasser mit in den Topf geben.

In der Zwischenzeit ist das Fleisch ausreichend gegart. Den kompletten Inhalt der Pfanne zu dem Gemüse in den Topf geben. Nach Geschmack mit Salz und Pfeffer abschmecken und alles bei kleiner Flamme ca. 30 Minuten garen lassen. Gelegentlich umrühren.

8.6.04 Dsparil CK

Schweinefilet auf Wirsinggemüse 1 Ei GF

Zutaten für 4 Personen:

750 g geputzter Wirsing,  
Salz,  
1 EL Öl,  
750 g Schweinefilet,

Pfeffer,  
2 unbeh. Orangen,  
200 ml Gemüsebrühe (Instant),  
640 g geschälte Kartoffeln,  
1 Msp. gemahlene Nelken,  
1 Msp. Zimt,  
1 Ei,  
Fett für die Form

1. Wirsing in Streifen schneiden. 1/2 Liter Salzwasser aufkochen, Kohl zugeben und zugedeckt ca. 5 Minuten kochen lassen. Abgießen und gut abtropfen lassen.

2. Öl in einer Pfanne erhitzen. Das Schweinefilet darin unter Wenden ca. 3 Minuten goldbraun anbraten. Mit Salz und Pfeffer würzen, aus der Pfanne nehmen.

3. Kohl in eine gefettete Auflaufform geben. Von einer Orange die Schale abreiben und den Saft auspressen. Übrige Orange so schälen, dass die weiße Haut entfernt ist. Filets zwischen den Trennhäuten heraus schneiden. Orangensaft und Brühe zum Wirsing geben und würzen.

4. 240 g Kartoffeln grob reiben. Restliche Kartoffeln in kochendem Salzwasser etwa 20 Minuten garen. Geraspelte Kartoffeln mit Orangenschale, Nelke, Zimt, Salz und Pfeffer würzen, Ei unterkneten. Auf das Fleisch geben, andrücken und auf den Wirsing legen. im vorgeheizten Backofen (E-Herd: 200°C/Umluft: 175°C) 20 Minuten braten. Mit Orangenfilets anrichten.

Zusatz-Info

Zubereitungszeit 1 Stunde

Pro Portion 410 kcal/1720 kJ

Eiweiß 52 g

Fett 9 g

Kohlenhydrate 28 g

Fit:

Wirsing schmeckt auch fein geraspelt als Rohkost gut

**Extra:**

Pro Portion ca. 2,5 anzurechnende BE

Tina Nr. 50/03

[Schweinelende, Chinesische Leber](#) GF

Jau -chua

Zutaten für 4 Portionen

500 g Schweinelende vom Schwein  
250 ml Fleischbrühe  
5 EL Öl  
200 g Zwiebel(n), in Ringen,  
Salz und Pfeffer  
2 EL Sherry  
3 EL Sojasauce  
1 Paprikaschote(n), rot, in Streifen  
1 Paprikaschote(n), grün, in Streifen  
200 g Wirsing, in 2cm breiten Streifen  
150 g Bambussprosse(n), in Streifen  
150 g Sojasprossen  
1 Prise Zucker  
1 EL Speisestärke  
Sambal Olek nach Geschmack

## ZUBEREITUNG

Die gesäuberte Leber in feine Streifen schneiden. Rundherum in heißem Öl im Wok anbraten, rausnehmen, salzen, pfeffern und warm stellen. Sojasoße und Sherry in den Wok geben, Zwiebel dazu, kurze Zeit andünsten und mit Fleischbrühe aufgießen. Paprika, Bambus, Wirsing und Sojabohnenkeime nacheinander hinzufügen. Das Gemüse muss noch Biss haben. Abschmecken, Stärke mit etwas Wasser anrühren und andicken. Nun die Leberstreifen dazu und alles gut heiß werden lassen.

Mit Reis servieren.

16.10.01 Gisela M

CK

## Schweinerouladen a la Cordon bleu

4 Scheiben a ca. 40 g gekochter Schinken  
4 Scheiben a ca. 40 g mittelalter Gouda-Käse  
6 dünne Schweineschnitzel a ca. 120 g  
weißer Pfeffer  
3 EI Öl  
3/9 - 1/2 l klare Brühe (Instant)  
1 kl Wirsingkohl  
250 g Champignons  
3 Zwiebeln  
Salz  
1/2 Becher (100 g) Schlagsahne

2-3 El dunkler Saucenbinder  
abger Muskatnuss  
evtl Petersilie zum Garnieren  
Holzspießchen

Schinken- und Käsescheiben dritteln. Schnitzel quer halbieren und etwas flach klopfen. Mit Pfeffer würzen. Jeweils ein Stück Schinken und Käse draufgeben. Fleisch aufrollen, mit Holzspießchen feststecken. Rouladen in 2 El Öl anbraten. Mit Brühe ablöschen, aufkochen und zugedeckt etwa 15 Min schmoren.

Kohl, Pilze und Zwiebeln putzen. Kohl in Streifen, Pilze in Scheiben, Zwiebeln in Spalten schneiden, alles im restlichen Öl andünsten, salzen, wenig Wasser zufügen und zugedeckt ca 10 Min dünsten.

Sahne in den Rouladenfond rühren und aufkochen, mit Saucenbinder andicken. Mit Salz, Pfeffer und Muskat abschmecken. Kohl mit Muskat würzen. Alles auf einer Platte anrichten. Nach Belieben mit Petersilie garnieren. Sauce extra reichen

### Spanferkel im Kürbiskernmantel 5 Ei mit Wirsing-Spätzle

zubereitet von Dirk Brendel im Gasthof Brendel in Duisburg-Friemersheim

Sendung vom 20. März 2003

Die Zutaten für 4 Personen

12 Spanferkel-Koteletts

Salz und Pfeffer

1 EL Mehl

1 verquirltes Ei

80 g Paniermehl (vermischt mit

20 g feingehackten Kürbiskernen, je 2 EL gehackter Petersilie und Schnittlauch)

Fett zum Braten

### Für die Wirsing-Spätzle 4 Ei

250 g Mehl

4 Eier

100 ml Milch

500 g Wirsingblätter ohne Strunk

30 g Butter

3 gewürfelte Schalotten  
Salz und Pfeffer

### Außerdem

100 g Shiitake- Pilze  
8 Kirschtomaten  
2 Bund Frühlingslauch  
Salz und Pfeffer  
Olivenöl  
Evtl. auch frische Kräuter wie Kerbel, Petersilie oder Schnittlauch und Kürbiskernöl

### Zubereitung

Die Koteletts auf beiden Seiten pfeffern und salzen, dann mit etwas Mehl bestäuben und durch das verquirlte Ei ziehen. In die Paniermehl-Kürbiskern-Kräuter-Masse drücken und in Öl oder Butterschmalz auf jeder Seite zwei, drei Minuten braten.

In einem Topf drei Liter Salzwasser zum Kochen bringen. Die Eier in einer Schüssel aufschlagen, das Mehl, eine Prise Salz und die Milch dazu geben. Mit den Händen binnen drei Minuten alles zu einem Teig verkneten. Diesen Teig in eine Spätzlepresse geben und in das kochende Wasser drücken. (Oder den Teig auf ein Brettchen geben und die Spätzle schaben.) Wenn die Spätzle nach rund 30 Sekunden im Wasser hoch steigen, sind sie gar und werden mit einem Schaumlöffel herausgenommen.

Die Wirsingblätter in feine Streifen schneiden. Die gewürfelten Schalotten in etwas Butter glasig anschwitzen, die Wirsingstreifen dazu geben und weitere vier Minuten anschwitzen. Salzen und pfeffern. Dann die frisch gekochten Spätzle unter das Gemüse heben.

Die Pilze in Scheiben schneiden und in heißem Öl eine halbe Minute anbraten. Dann den in Röllchen geschnittenen Frühlingslauch und die geviertelten Kirschtomaten dazu geben. Salzen, pfeffern und eine Minute lang gar schwenken.

### Schinken

Gek. Schinken, Wirsingtorte 1 Ei

1 Portion enthält:  
169 Kilokalorien/  
708 Kilojoule  
8 g Eiweiß  
8 g Fett  
16 g Kohlenhydrate  
3 g Ballaststoffe  
1 BE

Zutaten für 12 Stücke:

Für den Teig:  
250 g Weizenmehl,  
65 g kalte Butter oder Sonnenblumenmargarine,  
1 Eigelb,  
1 TL Salz,  
einige EL Wasser,  
1 TL Sonnenblumenöl zum Einfetten

Für die Füllung.  
900 g Tiefkühl-Wirsing,  
1 kleine Zwiebel (50 g),  
80 g gekochter Schinken,  
50 ml Milch,  
10 g Weizenmehl,  
1 Eiweiß,  
1/4 TL Salz,  
1/2 TL gemahlener Pfeffer,  
1/4 TL frisch geriebener Muskat,  
100 g Schmelzkäsescheiben (30 % F. i. Tr.)

Zubereitungszeit: etwa 95 Minuten

Für den Teig das Mehl auf ein Brett sieben, die Butter in Stücken darauf setzen. Mit Eigelb und Salz zu einem glatten Teig verarbeiten. Wenn nötig, etwas Wasser hinzufügen.

Die Teigmasse in Folie einwickeln und 1 Stunde kalt stellen.

Eine Springform (Durchmesser: 24 cm) einfetten.

Den Wirsing auftauen und gut abtropfen lassen.

Die Zwiebel schälen und in kleine Würfel schneiden. Den Schinken ebenfalls würfeln.

Die Milch, das Mehl, das Eiweiß und die Gewürze verquirlen.

Den Teigboden in die Springform geben, dabei einen Rand formen.

Den Wirsing, die Zwiebel- und Schinkenwürfel hineinfüllen und die Sauce darüber gießen. Zuletzt den Käse in Streifen darüber legen.,

Im vorgeheizten Backofen bei 200 °C (Umluft 180 °C, Gas Stufe 3) 30 bis 45 Minuten backen.

### Tipp

Anstatt Wirsing eignen sich auch andere Blattgemüse wie Spinat oder Mangold für diesen Gemüse Kuchen.

### Schinken , Exotischer Wirsingsalat DIA

#### Zutaten

2 Personen

300 g Wirsingblätter  
1 Mandarinen  
100 g gekochter Schinken  
5 Walnusshälften  
1/2 Granatapfel  
1 Mandarinen (Saft)  
1 EL Joghurt  
1 EL Rapsöl  
Salz  
grobe schwarzen Pfeffer  
1/2 TL Honig  
1/2 TL frische Thymianblättchen

### Zubereitung

Äußere Wirsingblätter waschen und mit übrigem Wirsing ohne Strunk und ohne Blattrippen in sehr feine Streifen schneiden. Mandarinen gründlich schälen und die Spalten halbieren. Schinken in kleine Würfel schneiden. Walnusshälften grob hacken. Granatapfel in der Mitte durchschneiden und die Kerne mit Saft aber ohne Trennhäute zum Wirsing geben. Dressingzu-

taten vermischen und mit allen Salatzutaten unterheben. Den Salat mindestens 1 Stunde ziehen lassen, umrühren und nochmals abschmecken.

Tipp: Wenn Sie den Salat am Vortag zubereiten wollen, den Rucola zurückbehalten und erst unmittelbar vor dem Servieren unterheben

**Pro Portion:** 140 kcal

23 mg Cholesterin

0,8 BE

Edeka.de

## Schinken Wirsing Lasagne

Zubereitungszeit: ca. 50 Minuten

Zutaten für 4 Portionen:

5-6 grüne Wirsingblätter

1 kg Kartoffeln

6 dünne Scheiben gekochter Schinken

2 Beutel KNORR Fix für Kartoffel-Gratin

100 g geriebener Emmentaler

Zubereitung:

1. Wirsingblätter waschen und in kochendem Wasser ca. 3 - 4 Minuten kochen.

Blätter herausnehmen, in kaltes Wasser tauchen und auf einem Küchentuch

abtropfen lassen. Die mittleren dicken Strünke entfernen.

2. Die Kartoffeln schälen, waschen und in dünne Scheiben schneiden. Inhalt

beider Beutel Fix für Kartoffel-Gratin in 600 ml kaltes Wasser einrühren, Kartoffelscheiben zugeben, unter Rühren aufkochen und ca. 3 Minuten bei schwacher Hitze kochen lassen.

3. Eine flache Auflaufform fetten. 2 Wirsingblätter auf den Boden der Form legen.

Darauf 2 Scheiben Schinken geben, dann eine dünne Schicht Kartoffelscheiben.

Den Vorgang 2-mal wiederholen, so dass mit einer Schicht Kartoffelscheiben

abgeschlossen wird. Die Lasagne mit Käse bestreuen und im vorgeheizten



Backofen bei 200 °C (Gas: Stufe 3/ Umluft: 175 °C) ca. 35 Minuten goldbraun backen.

### Schinken Wirsing Nudel Eintopf

Für 4 Person - Zubereitung: ca. 50 Minuten  
Pro Person: 355 kcal, 6 g Fett, 15 %, 43 g KH

500 g Wirsing  
400 g Möhren  
2 Zwiebel  
2 Knoblauchzehe  
1 EL Öl  
2 l Fleischbrühe  
200 g Vollkornnudeln  
250 g gekochter Schinken ( 3 %)  
Salz und Pfeffer  
2 EL gehackte Petersilie  
2 EL Schnittlauchröllchen  
1 Msp. geriebene Muskatnuss  
2 EL geröstete Pinienkerne

Wirsing und Möhren putzen, den Wirsing in Blätter zerteilen und in Streifen schneiden, die Möhren ebenfalls in Streifen schneiden. Die Zwiebeln fein würfeln, Knoblauchzehe pressen, beides in Öl andünsten. Das Gemüse dazugeben und mit dünsten. Die Brühe angießen, zum Kochen bringen und die Nudeln einstreuen, bei schwacher Hitze 15 Min garen. Den Schinken in Würfel schneiden und kurz vor Ende der Garzeit in den Eintopf geben. Den Eintopf mit Salz und Pfeffer abschmecken. Kräuter und Muskat unterrühren. Vor dem Servieren die Pinienkerne über den Eintopf streuen.

### Schinken Wirsing-Kartoffel-Pfanne GF

Zutaten (für 2 Portionen)  
250 g Kartoffeln (ca. 7 Stück)  
40 g Lachsschinken in Scheiben (4 Scheiben)  
20 g Knoblauch (2 Zehen)  
100 g Zwiebeln (2 große)  
350 g Wirsingkohl (1 Kopf)  
500 ml Klare Gemüsebrühe  
1 TL Kümmel  
Salz, Pfeffer

## Zubereitung

Lachsschinken in Würfel und in der Pfanne ohne Fett anbraten. Zwiebeln und Wirsing in Streifen schneiden und mit in die Pfanne (oder den Topf) geben und 5 Minuten mitrösten. Kartoffeln in Würfel schneiden und mit der Gemüsebrühe, dem Kümmel und dem ausgepressten Knobi dazugeben, Deckel drauf und ca. 20 min vor sich hin köcheln lassen (bis die Kartoffeln weich sind). Danach mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Nährwerte pro Portion: 375 kcal, 2,87g Fett, 6,89 Fett %

## Schinken, Gefüllte Riesenchampignons 3 Ei

(mit Wirsing und Schinken)

Zutaten für 4 Portionen

300 g Wirsing (1/4 Kopf)

4 Scheibe/n Schinken, gekocht

1 m.- große Zwiebel(n)

150 g Crème fraîche

1 TL Brühe, gekörnte

### 3 Ei

8 Champignons (Riesen-Champignons)

Salz und Pfeffer

2 EL Senf, mittelscharf, bei mittleren Pilzen reicht auch 1 EL

2 EL Butter

Salbei, frisch, ein paar Zweige

## ZUBEREITUNG

Wirsing putzen, waschen, trocknen; dicke Blattrippen entfernen und in schmale Streifen schneiden. Kurz im Salzwasser kochen (ca. 2 - 3 Minuten). Kalt abschrecken und gut abtropfen lassen.

Zwiebel würfeln. Schinken würfeln. Etwas Butter im Topf erhitzen und dort Zwiebel andünsten. Den Schinken und Crème fraîche zugeben. Mit gekörnter Brühe, Salz und Pfeffer würzen (man kann auch noch etwas Muskatnuss dran geben). Sauce vom Ofen nehmen und abkühlen lassen; die Eier dann unterrühren.

Backofen vorheizen (ca. 200°C). Salbei waschen, zupfen und hacken. Die Champignons säubern; Pilzstiele würfeln und mit Salbei, Wirsing und der Sauce mischen. Die Pilze innen mit Senf bestreichen und mit der Wirsingmasse füllen. Pilze in eine größere gefettete Auflaufform geben. Bei den 200°C etwa 20 - 25 Minuten backen.

## Veränderung

Anstelle von Wirsing schmeckt auch Chinakohl sehr lecker. Dann einen milderen Senf für die Pilze (z. B. Dijon-Senf mit Honig) nehmen.

Eine kleine Abwandlung auch noch: Statt Crème fraiche Bressot Fischkäse oder ähnliches verarbeiten und dort noch ganz klein geriebenen Schafskäse mit reinmischen.

15.5.02 Haianne CK

### Schinken, Wirsing Mozzarella - Farfalle

Zutaten für 4 Portionen

500 g Nudeln (Farfalle, Schmetterlingsnudeln)

½ Kopf Wirsing

2 Zehe/n Knoblauch

3 EL Öl (Olivenöl)

100 g Parmesan (möglichst frisch gerieben)

50 g Pinienkerne

200 g Bacon, in Scheiben

1 EL Butter

Salz und Pfeffer

2 Kugel/n Mozzarella

### ZUBEREITUNG

Nudeln nach Packungsanweisung kochen (ca. 50 ml Kochwasser aufbewahren).

In der Zwischenzeit den Schinkenspeck in ca. 1cm breite Streifen schneiden. In etwas Olivenöl kross anbraten, kurz vor Ende der Bratzeit die gehackten Knoblauchzehen und die Pinienkerne dazu geben. Den Wirsing in feine ganz dünne Streifen schneiden und kurz zusammen mit dem Speck-Knoblauch Gemisch anbraten. Danach den Topf mit einem Teller oder Deckel schließen, so dass der Wirsing schön weich gedämpft wird.

Zum Schluss den Parmesankäse und die Mozzarellawürfel hinzugeben.

Die fertigen Nudeln dazugeben und gut unterrühren. 50 ml vom Nudelkochwasser hinzufügen \*\* gut vermischen. Bei Bedarf noch nachwürzen.

\*\* Das Wasser enthält durchs Nudelkochen viel Stärke, deshalb eignet es sich gut um alles zu binden, es ergibt eine cremige Konsistenz.

18.9.03 SchwesterS1803 CK

### Schinken, Wirsingauflauf GF

pro Portion 6 Points

Zutaten für 4 Portionen  
800 g Wirsing  
80 g Schinken (Lachsschinken)  
800 g Kartoffeln  
4 Zwiebel(n)  
2 TL Öl  
300 ml Gemüsebrühe  
Salz  
Pfeffer  
100 g Käse, gerieben

### ZUBEREITUNG

Wirsing in Streifen schneiden, Kartoffeln schälen und in Scheiben schneiden. Zwiebeln würfeln, Schinken in Streifen.

In einem großen Topf Öl erhitzen und Zwiebeln glasig andünsten, dann Schinken zufügen. Kartoffeln und Wirsing zugeben und würzen, dann Brühe angießen und auf kleiner Flamme köcheln lassen, bis Wirsing fast fertig ist. Dann Masse in eine Auflaufform geben und Käse drüberstreuen. Im Backofen bei 170 Grad ca. 20 Minuten überbacken.

31.10.03 baghira555      CK

### Schinken, Wirsingnudeln vom Blech

Zutaten für 4 Portionen  
1 kl. Kopf Wirsing, (ca. 500g)  
2 Liter Fleischbrühe  
500 g Bandnudeln  
2 EL Öl, fürs Blech  
100 g Butter, weich  
100 g Semmelbrösel  
200 g Schinken, gekochten, in Streifen  
150 g Crème fraiche  
2 EL Zitronensaft  
Salz und Pfeffer  
1 EL Paprikapulver, edelsüß

### ZUBEREITUNG

Den Wirsing vierteln, Strunk und äußere Blätter entfernen, den Rest in ca. 1cm breite Streifen schneiden, waschen und abtropfen.

Fleischbrühe aufkochen, Nudeln ca. 5 Min. in der Brühe garen. Wirsing dazu geben und weitere 5-10 Min. köcheln lassen, bis die Nudeln gar sind. Backofen auf 225° vorheizen. Backblech einfetten.

Die weiche Butter cremig rühren, salzen, pfeffern und mit dem Paprika würzen. Semmelbrösel einstreuen und mit der Butter zu Bröseln kneten. Nudeln mit dem Wirsing abschütten, dabei die Brühe auffangen. Ca. 1/2l davon zurück in den Topf geben. Die Wirsing-Nudeln mit den Schinkenstreifen mischen und auf dem Blech verteilen. Salzen, pfeffern und mit den Bröseln bestreuen. Das Ganze im Backofen etwa 15 Min. backen. Inzwischen die Brühe im Topf kräftig aufkochen und auf die Hälfte reduzieren lassen. Creme fraiche einrühren, salzen, pfeffern und mit Zitronensaft abschmecken. Als Sauce zu den Wirsing-Nudeln reichen oder während des Backens ab und zu über die Nudeln träufeln.

17.2.04 sundream2

CK

## Speck

### Schinkenspeck Lasagne Schnecken

Zutaten für 4 Portionen

500 g Wirsing

100 g Schinkenspeck

1 m.- große Zwiebel(n)

1 EL Öl

125 g Käse (Gouda)

225 g Crème fraiche

10 Lasagneplatte(n)

100 ml Gemüsebrühe

Fett für die Form

## ZUBEREITUNG

Wirsing und Schinken in sehr feine Scheiben schneiden. Zwiebel würfeln. 1 EL ÖL erhitzen. Zwiebel und Schinken anbraten. Wirsing kurz andünsten. Mit Salz, Pfeffer und evtl. Muskat würzen. 150 g Creme fraiche unterrühren, 2-3 Min. köcheln lassen. Käse reiben, 75 g darin unter Rühren schmelzen. Abkühlen lassen.

Inzwischen Lasagneplatten portionsweise in kochendem Salzwasser ca. 3 Min. vorgaren, abschrecken und auf ein leicht geöltes Tablett legen, längs halbieren. Wirsingfüllung auf die Nudelstreifen verteilen, aufrollen und dicht an dicht in eine gefettete Auflaufform stellen. Brühe u. 75 g Creme fraiche verrühren und darüber gießen.

Mit Alufolie bedeckt im heißen Ofen bei 175° Umluft 20-25 Min. backen. Mit dem restlichen Käse bestreuen und offen ca. 10-20 Min. überbacken.

24.4.01 Miguan CK

### Schinkenspeck, Farfalle mit Wirsing

Zutaten für 4 Portionen  
8 Scheibe/n Schinkenspeck, dünne  
500 g Nudeln (Farfalle)  
2 handvoll Pinienkerne  
1 Zehe/n Knoblauch  
1 Pck. Mozzarella  
3 Stück Parmesan  
Öl  
1 m.- großer Wirsing  
125 g Butter  
Salz

### ZUBEREITUNG

Farfalle mit Öl und Salz kochen und vom Kochwasser ca. 150ml beim Abschütten zurückbehalten. 8 dünne Scheiben Schinkenspeck in ca. 1 cm breite Streifen schneiden. In einer hohen Pfanne mit ein wenig Öl den Schinkenspeck und die Pinienkerne anbraten. Eine Knoblauchzehe halbieren und vom inneren Streifen befreien. (Verhindert Mundgeruch :-)) Wirsingblätter waschen und vom hölzernen Mittelsteg befreien. In Streifen schneiden und zu dem Schinkenspeck und Pinienkernen dazugeben. Achtung: Die äußeren Blätter des Wirsings sind dunkelgrün und benötigen eine längere Garzeit!! 3 Stücke Parmesan fein hobeln, dazumischen. Den Mozzarella in Zentimeter dicke Würfel schneiden und dazugeben. Die Butter und das übriggebliebene Kochwasser dazugeben. Mit einem Deckel für ca. 2 Minuten dämpfen. Danach die Farfalle vorsichtig untermengen und möglichst schnell servieren

22.10.03 Dogybag CK

### Speck , Wirsingkohl in Schnittlauchsahne 4 Ei + 2 Eigelb

Zutaten für 4 Portionen  
1 g Wirsing, 700 g  
50 g Butter  
Salz und Pfeffer  
¼ ml Gemüsebrühe  
¼ ml Sahne  
200 g Speck, durchwachsen

4 Ei

2 Eigelb

1 Bund Schnittlauch

#### ZUBEREITUNG

Den Wirsing putzen, vierteln und dann den Strunk herausschneiden. Wirsingviertel in Streifen schneiden. In der Butter andünsten. Mit Salz und Pfeffer würzen. Brühe und Sahne zugießen und alles bei milder Hitze zugedeckt 15-20 Minuten garen. In der Zwischenzeit den Speck fein würfeln und in einer Pfanne knusprig ausbraten. Eier 8 Minuten kochen, abschrecken und pellen, dann halbieren.

Das Eigelb verquirlen. Wirsing vom Herd nehmen, das Eigelb einrühren, nicht mehr kochen lassen. Den Schnittlauch in kleine Röllchen schneiden und mit dem Speck zum Wirsing geben. Abschmecken und mit den halben Eiern servieren.

Dazu passen Pellkartoffeln oder Baguette.

2.10.02 Helga2 CK

Speck Gemüse Suppe GF

Caldo Galleego

Zutaten für 8 Portionen

50 g Butter

1 Zwiebel(n), gehackt

500 g Speck (Frühstücksspeck)

2 Zehe/n Knoblauch, fein gehackt

2 Liter Brühe

700 g Kartoffeln, geschält und klein gewürfelt

1 Wirsing, fein geschnitten

Pfeffer, schwarz aus der Mühle

#### ZUBEREITUNG

In einem großen Topf die Butter schmelzen und die Zwiebeln anschwitzen. Anschließend den in Streifen geschnittenen Speck und den Knoblauch dazu geben. Die Brühe darüber gießen und die Kartoffeln dazu geben. Bei geschlossenem Deckel 10 bis 15 Minuten kochen lassen. Danach den Wirsing zugeben und weitere 5 bis 10 Minuten kochen lassen. Mit frisch gemahlenem Pfeffer würzen und abschmecken. Die Suppe sollte etwas dickflüssig sein. Nach dem Abschmecken in kleinen Schalen mit Weißbrot servieren.

8.8.02 Biene62 CK

## Speck Wirsinggemüse traditionelle Art

### Zutaten:

800 g Wirsing,  
120 g Zwiebeln,  
80 g Speck,  
30 g Butter, frisch gemahlener weißer Pfeffer,  
300 ml Sahne,  
1 Prise Salz,  
1 Prise Muskatnuss

### Zubereitung:

Wirsing halbieren, Strunk heraus schneiden, Kohl in feine Streifen schneiden.

Zwiebeln und Speck fein würfeln und in heißer Butter glasig schwitzen.

Wirsing zugeben, mit Salz, Pfeffer und Muskatnuss würzen und kurz angehen lassen. Sahne dazu gießen und bei schwacher Hitze cremig einkochen lassen, bis Wirsingstreifen gar sind.

HR 3 Text 19.10.2000 , Gepostet [www.hans-joachim60.de](http://www.hans-joachim60.de)  
07.11.2004

## Speck, Försterkohl

Beilage zu Kurzgebratenem

Zutaten für 4 Portionen

700 g Kartoffeln, geschält, gewürfelt  
700 g Wirsing, geputzt, fein geschnitten  
1 große Zwiebel(n), gewürfelt  
100 g Speck, geräucherter, durchwachsener, gewürfelt  
½ Bund Schnittlauch, Röllchen  
12 Bund Petersilie, gehackt  
6 Blätter Salbei, in Streifchen  
4 Zweig/e Zitronenthymian, abgezupfte Blättchen  
½ Zweig/e Rosmarin, abgezupfte Nadeln, gehackt  
200 g Crème fraiche  
100 ml Sahne



100 g Schmelzkäse  
2 Tomate(n), filetiert, gewürfelt  
400 ml Wildfond  
Salz  
Pfeffer, weiß, geschrotet

## ZUBEREITUNG

Kartoffeln in Salzwasser knapp gar kochen. Der Kern muss noch fest sein, und abgießen. Wirsing in Salzwasser bissfest garen und abgießen. Das Kochwasser vom Wirsing auffangen. Speckwürfel in einer beschichteten Pfanne ohne weitere Fettzugabe braten bis etwas Fett ausgetreten ist. Dann die Zwiebelwürfel zugeben und leicht bräunen lassen. Mit dem Fond ablöschen. Wirsing, Kartoffeln, Speck-Zwiebelmischung, Sahne, Creme fraiche und Käse zugeben. Aufkochen, gut verrühren, salzen, pfeffern und 5 Min. sanft köcheln lassen. Bei Bedarf noch etwas Wirsingwasser zugeben. Je nach Sorte ziehen die Kartoffeln noch mehr oder weniger Flüssigkeit. Die Kartoffeln testen. Wenn sie gar sind, den Herd ausstellen, Kräuter unterrühren und 10 Min. ziehen lassen. Umrühren und abschmecken.

Vor dem servieren die Tomatenwürfel unterheben.

Zur Geschmacksintensivierung kann statt einfachem Salz auch mit Hickory geräuchertes Salz verwendet werden.

Wer es mag kann auch noch ein wenig gemahlene Kümmel und/oder Muskatnuss zugeben

26.11.04 M4162

CK

Speck, Kartoffel Wirsingauflauf 2 Ei + 3 Eigelb GF

Zutaten für 4 Portionen

3 EL Butter

120 g Speck, gewürfelt

2 Zwiebel(n), gehackt

3 Zehe/n Knoblauch, gehackt

500 g Wirsing, in Streifen

500 g Kartoffeln, gehobelt

3 Eigelb

2 Ei(er)

½ TL Salz

½ TL Paprikapulver rosenscharf

¼ TL Curry

2 EL Butter, für die Form

170 g Camembert, zerdrückt

## ZUBEREITUNG

Speck in Butter auslassen, Zwiebeln und Knoblauch zugeben und 3-4 Minuten mitdünsten. Wirsingstreifen dazutun und noch 5 Minuten weiterbraten. Vom Feuer nehmen und abkühlen lassen.

Eigelbe, Eier und Sahne verrühren und mit Salz, Paprika und Curry würzen. Wirsing und Kartoffeln abwechselnd in eine gebutterte Form schichten, Eier/Sahne darüber verteilen und bei 200 Grad ca. 45 Minuten überbacken. Die letzten 20 Minuten mit Camembert bestreuen.

10.4.04 S.B. 5 CK

## Speck, Spaghetti mit Sahne Wirsing

Zutaten für 2 Portionen

1 kleiner Wirsing  
200 g Speck, durchwachsen  
1 Zwiebel(n)  
1 EL Wein, weiß  
1 Becher Schlagsahne  
250 g Nudeln (Spaghetti)  
Salz und Pfeffer  
Muskat  
Öl

## ZUBEREITUNG

Den Wirsingkohl putzen, halbieren und ca. 10 Minuten in kochendem Salzwasser garen. Abtropfen lassen, in Streifen schneiden und mit geriebener Muskatnuss bestäuben.

Den Speck würfeln, in heißem Öl kross anbraten, die Zwiebel fein würfeln und zu dem Speck geben. Den Wein und die Sahne dazugeben, kurz aufkochen lassen. Den Wirsingkohl in die Sauce geben, mit Salz, Pfeffer und Muskat abschmecken.

Die Spagetti garen, abtropfen lassen und mit der Wirsingsahne vermischen.

24.11.04 Schai CK

## Speck, Überbackener Wirsing

Zutaten für 6 Portionen

1 Kopf Wirsing  
750 g Fleischtomate(n)

150 g Speck, gewürfelt  
3 Lorbeerblätter  
60 g Reis  
¼ Liter Milch  
Muskat  
Salz  
Pfeffer  
500 g Zwiebel(n)  
80 g Margarine  
30 g Mehl  
100 g saure Sahne  
250 g Käse, geriebener

### ZUBEREITUNG

In einem großen Topf reichlich Salzwasser zum kochen bringen. Wirsing putzen, den Strunk herausschneiden und Wirsing zerkleinern. Ca. 15 min kochen. Tomaten überbrühen und klein schneiden. Zwiebeln schälen und grob würfeln. Speckwürfel in 2/3 der Margarine anbraten, Zwiebeln dazu geben und mitrösten. Tomaten und Lorbeerblätter dazugeben und gut durchschmoren. Dann den kleingehackten Kohl solange mitschmoren, bis die Flüssigkeit verdampft ist. Mit Salz und Pfeffer würzen, den Reis ungekocht untermengen.

Backofen auf 225° C vorheizen. Auflaufform ausfetten, Wirsing-Tomaten-Gemisch einfüllen. Mehl in der restlichen Margarine anschwitzen, mit der Milch ablöschen, saure Sahne zugeben, mit Salz, Pfeffer und Muskat kräftig abschmecken. 200 g geriebenen Käse untermengen. Die Masse auf den Auflauf streichen, den restlichen Käse darüber streuen. Im Backofen in 30 Min goldbraun backen.

Dazu schmeckt Kartoffelpüree.

29.4.04 Nindscha CK

### Speck, Wirsing in Sahnesauce

Zutaten für 4 Portionen

1 Wirsing  
1 Becher Sahne  
½ Scheibe/n Speck durchwachsen  
Salz und Pfeffer  
Muskat

### ZUBEREITUNG

Den Wirsing in Streifen schneiden und den Speck würfeln. Den Speck auslassen und den Wirsing in Salzwasser kurz blanchieren. Den Wirsing in Eiswasser kurz abschrecken.

Die Sahne aufkochen, würzen, Wirsing und Speck zufügen und das ganze ein paar Minuten einkochen. Nochmals abschmecken.

Leckere Beilage zu Salzkartoffeln und Schweinebraten.

Gibt man scharf angebratenes Schweinegeschnetztes und Spätzle oder Nudeln dazu, ergibt das ganze auch ein leckeres Hauptgericht!

23.4.02 Küchenfee CK

### Speck, Wirsing Schweizer Art

Zutaten für 4 Portionen

1 kg Wirsing

50 g Schweineschmalz

100 g Speck

1 Zwiebel(n)

1 EL Mehl

100 g Käse (Emmentaler)

Salz und Pfeffer

Muskat

### ZUBEREITUNG

Wirsing vierteln und die Blätter in mundgerechte Stücke teilen. Waschen und abtropfen lassen. Schweineschmalz in einem großen Topf erhitzen und die Wirsingblätter kurz darin anbraten. ½ l Wasser zugießen, salzen und 15 Minuten zugedeckt bei geringer Hitze garen. Anschließend abgießen und die Brühe auffangen. Speck würfeln und mit einer fein geschnittenen Zwiebel glasig dünsten. Mit Mehl überstäuben und mit der Wirsingbrühe ablöschen. Mit Pfeffer, Salz und Muskat würzen und geriebenen Allgäuer Emmentaler unterrühren. Wirsing in die Sauce geben und kurz aufkochen lassen.

10.7.04 angelika2603 CK

### Speck, Wirsingauflauf 4 Ei

Schweizer Art

Zutaten für 4 Portionen

40 g Speck in Streifen

40 g Butter

40 g Zwiebel(n) in Ringen

800 g Wirsing in Streifen  
Salz  
Pfeffer  
200 ml Gemüsebrühe  
200 ml Schlagsahne  
4 Ei(er)  
400 g Käse (Emmentaler), gerieben  
Muskat, gerieben

## ZUBEREITUNG

Speckstreifen in Butter auslassen, Zwiebelringe und Wirsing darin andünsten, salzen, pfeffern, mit Gemüsefond ablöschen und etwa 10 Min. garen lassen. Sahne mit Eiern und Emmentaler mischen, mit Salz, Pfeffer und Muskat würzen. Die gedünsteten Wirsingstreifen in eine gebutterte Auflaufform füllen, mit dem Sahne-Eier-Gemisch übergießen und auf dem Rost in den Backofen schieben. Bei 180° ca. 45 Min. überbacken.

29.5.01 Miguan            CK

## Wurst

### Bratwurst, Wirsing - Lasagne

Zutaten für 4 Portionen  
1 kg Kartoffeln  
1 Wirsing oder Weißkraut  
100 g Speck  
750 g Bratwurst, Brät  
750 ml Milch  
5.5 EL Mehl  
½ TL Kümmel  
2 Zwiebel(n), gehackt  
Tomatenmark  
250 ml Brühe, gekörnt  
Knoblauch  
Salz und Pfeffer  
Schmalz  
Butter, Flocken

## ZUBEREITUNG

Kartoffeln waschen, in der Schale kochen. Kümmel ins Kochwasser geben, Kohlblätter in kochendem Wasser 10-15 Minuten garen lassen. Speck

würfeln, ausbraten, Mehl hinzufügen, mit Milch zu einer hellen Soße kochen. Schmalz in eine Pfanne geben, gehackte Zwiebeln glasig werden lassen. Bratwurstgebäck zufügen und schmoren lassen. Tomatenmark, Gewürze, gepressten Knoblauch unterrühren. Ca. 250 ml gekörnte Brühe zugeben und einkochen lassen.

In eine gefettete Auflaufform im Wechsel die geschnittenen Kartoffeln, die Wirsingblätter, die Fleischmasse und die helle Soße füllen. Die letzte Schicht Wirsingblätter mit Butterflöckchen oder dünnen Scheiben durchwachsenen Specks abdecken.

Bei 200°C (Umluft 175°C) ca. 30 Minuten im Ofen backen

17.11.04 K.S.S. CK

## Bratwurst-Torte

4 Ei

Teig:

350 g Mehl

2 Eier

3 EL Wasser

1 Pr. Salz

170 g Butter

Füllung:

1/2 Wirsingkopf

3 Tomaten

1 rote Paprika

2 Eier

250 g Schmand

Salz, Pfeffer

1 Bratwurstschnecke (ca. 800 g, beim Metzger bestellen)

2 EL Butterschmalz

Mehl sieben und in die Mitte eine Mulde drücken. Eigelb, Wasser, Salz und Butter hineingeben und rasch zu einem Teig verarbeiten. 1 Std. ruhen lassen.

Wirsing putzen, klein schneiden, in Salzwasser blanchieren und abtropfen lassen. Die Tomaten häuten und entkernen, die Paprika putzen und beides in kleine Stücke schneiden, zum Wirsing geben. Eier mit Schmand verrühren und mit Salz und Pfeffer würzen. Die Bratwurstschnecke im heißen Butterschmalz von jeder Seite anbraten. Tortenprofi auf 26 cm stellen. Den Teig größer als die Form ausrollen, Seitenränder einklappen, die Form umstellen, den Teig wieder auseinander klappen und eine Rand formen. Das Wirsing-Tomaten-Paprika-Gemüse auf dem Teig verteilen und die Eier-Schmant-Mischung darüber gießen. Die Bratwurstschnecke darauf legen.

Backofen auf 200 Grad vorheizen, 40 Minuten backen, heiß servieren.

## 11.7.04 LG Stickhase / Foren CK

Hallo Carmen,

leider war ich eben doch zu schnell. Ein leckeres Rezept für die Lotosblüte habe ich noch. Ist auch kein original Vemmina Rezept, auch nicht wirklich ein pikanter Kuchen, aber trotzdem sehr lecker.

### Bratwurstbällchen in Wirsingsuppe

Zutaten für 4 Portionen

600 g Wirsing

1 Zwiebel(n)

2 EL Butter

1 Liter Brühe

100 ml Sahne

175 g Dickmilch oder Joghurt

2 Bratwurst, grob, frisch

### ZUBEREITUNG

Den Wirsing in feine Streifen schneiden. Zwiebel würfeln und in einem großen Topf in Butter andünsten. Wirsing hinzugeben und kurz mitdünsten. Brühe angießen, würzen und 30 Minuten garen.

Etwas Wirsing aus dem Topf nehmen, den Rest pürieren.

Sahne und Dickmilch (oder Joghurt) unterziehen. Die übrig gelassenen Streifen Wirsing wieder in die Suppe geben.

Kleine Bällchen aus 2 frischen (grogen) Bratwürstchen ausdrücken, anbraten und auf die Suppe geben.

**Variation:** Man kann auch Hackbällchen in die Suppe geben. Dafür brät man walnussgroße Bällchen aus 350 g gemischtem Hackfleisch, 1 Ei, 1 Brötchen, Salz, Pfeffer u. Paprikapulver in heißem Fett rundum an.

2.12.04 Maus2003

CK

### Bratwürstchen in Wirsingintopf

Zutaten für 4 Portionen

1 Zwiebel(n)

2 EL Butter

900 g Wirsing, tiefgekühlt

1 Liter Gemüsebrühe  
Salz  
Pfeffer  
Majoran  
1 EL Öl  
12 Stück Bratwurst (Nürnberger Rostbratwürste)

### ZUBEREITUNG

Zwiebel fein hacken, in einem Topf mit der erhitzten Butter anbraten. Wirsing dazugeben, mit Brühe aufgießen und 20 Min. köcheln lassen. Mit Salz, Pfeffer und Majoran würzen.

Öl in einer Pfanne erhitzen, Bratwürste darin kräftig anbraten. In die Suppe geben, abschmecken.

Dazu passt: Bauernbrot

21.4.01 Miguan CK

### Cabanossi, Wirsing - Tarte 6 Ei

Zutaten für 12 Portionen  
600 g Wirsing  
200 g Zwiebel(n)  
100 g Schinken (Katenrauchschinkenwürfel)  
8 EL Öl (Rapsöl)  
125 ml Gemüsebrühe  
Salz und Pfeffer, weißer  
300 g Cabanossi  
150 g Quark (Magerquark)  
6 EL Milch  
300 g Mehl  
1 Pkt. Backpulver  
40 g Zwiebel(n) (Röstzwiebel)  
400 g Schmand

### 6 Ei(er)

½ TL Majoran  
Fett, für die Backform  
Kümmel, nach Geschmack

### ZUBEREITUNG

Wirsingstrunk entfernen und den Kohl in Streifen schneiden. Zwiebeln in feine Spalten schneiden. Schinken in Öl kurz auslassen. Zwiebeln und Kohl



zufügen, kurz andünsten und mit Brühe ablöschen. 5-10 Minuten schmoren. Mit Salz, Pfeffer und Kümmel würzen.

Cabanossi in Scheiben schneiden. Quark mit restlichem Öl, Milch und 1 TL Salz verrühren. Mehl mit Backpulver mischen, mit Quark und Röstzwiebeln verkneten. Teig rund ca. 36 cm Durchmesser ausrollen. In einer 26 cm Durchmesser gefettete Springform legen und Rand hoch drücken. Wurst und Gemüse darauf geben.

Schmand, Eier, Majoran, Salz und Pfeffer verquirlen über Wirsing geben. Im Backofen bei 200 Grad (Umluft 180 Grad) ca. 1 Stunde backen. Ca. 10 Minuten ruhen lassen

28.6.04 Bekastue      CK

### Wurst, Kastilischer Kichererbseneintopf.....3 Ei

Cocido castellano

Zutaten für Portionen

- 250 g Kichererbsen, getrocknet
- 2 Liter Wasser
- 1 TL Backpulver
- 2 Schweinefleisch (Schweinsohren)
- 2 Schweinshaxe(n) (Schweinsfüße)
- 400 g Speck, durchwachsen
- 200 g Schinken, roh
- 4 Stück Paprikawurst, spanische (kleine Chorizo)
- 1 Lorbeerblätter
- 1 EL Pfeffer - Körner, schwarz
- 8 Kartoffeln
- 4 Stange/n Lauch, dünn
- 4 Möhre(n)
- 500 g Weißkohl oder Wirsing
- 800 g Hähnchen
- 3 Ei(er)
- 100 g Semmelbrösel
- 2 Zehe/n Knoblauch
- 1 Bund Petersilie
- 100 g Nudeln (Suppennudeln), fein
- Salz
- Pfeffer aus der Mühle
- 4 Blut - Würste

### ZUBEREITUNG

Die Kichererbsen mit dem Wasser bedecken und das Backpulver darin auflösen. Über Nacht stehen lassen. Am folgenden Tage die geputzten

Schweinsohren und die Schweinsfüße mit dem Speck, dem Schinken, den Chorizo und den Gewürzen in einen großen, ca. 8 l fassenden Topf geben, mit Wasser großzügig bedecken und zum Kochen bringen. Die Kichererbsen (abgetropft) hinzufügen, den Deckel aufsetzen und auf mildem Feuer alles 2 Std. köcheln; keinesfalls stark kochen!

Inzwischen Kartoffeln schälen. Den Lauch, die Möhren und den Kohl putzen und gründlich waschen. Die Lauchstangen quer, die Möhren der Länge nach halbieren. Den Kohlkopf vierteln, dabei dicke Strunkrippen heraus-schneiden. Alle diese Zutaten zusammen mit dem Hähnchen in den Suppentopf geben und weitere 45 Min. lang garen. Die Eier in einer Schüssel quirlen, Semmelbrösel, durch die Presse gedrückte Knoblauchzehen sowie die gehackte Petersilie unterrühren, bis ein formbarer Klösschenteig entsteht. Mit Salz und Pfeffer würzen.

Zirka 3/4 l von der Brühe im Topf abmessen, in einer kleineren Kasserolle aufkochen. Mit einem Löffel vom Klösschenteig kleine Nocken abstechen und in der heißen Brühe 10 Min. gar ziehen lassen. Mit einer Schaumkelle herausheben und auf einem Teller warm stellen. In derselben Brühe die Suppennudeln garen. Aus dem großen Suppentopf einen weiteren Liter Brühe abmessen und die Nudeln damit auffüllen. Nochmals abschmecken und sie als Vorspeise auftragen. Zuvor jedoch die Blutwürste in den Suppentopf legen.

Sobald die Suppe verspeist ist, die Gemüse mit der Schaumkelle aus dem Topf heben und mit den zuvor warmgestellten Nocken auf einer großen Platte anrichten. Die Fleischstücke ebenfalls herausfischen, auf einem Brett in Portionsstücke teilen. Kichererbsen auf eine zweite Platte häufen, alle Fleischstücke darauf anordnen.

15.5.02 Sofi CK

### [Knackwurstfüllung in Krautwickel](#)

Zutaten für 4 Portionen

4 Würste (Knackwürste, Kümmel o. Knoblauch je nach Geschmack)

1 Kopf Wirsing

Gewürze nach Geschmack

Salz

Mehl

Fett, zum Braten

### ZUBEREITUNG

Der Kohl wird in leichtem Salzwasser gekocht, die 4 schönsten Blätter entnommen.

Die vier Würste werden vom Darm befreit (heute nicht mehr so einfach) aus den Würsten wird ein ganzer Brätklumpen geknetet. Aus diesem wird dann jedes Kohlblatt mit gleicher Menge Brät gefüllt.

Wie bei herkömmlichen Krautwickeln dann "Strick" drum, mit Mehl bestreut ausbraten und mit Salzkartoffeln servieren.

Herzhaftes Essen für die graue Herbst- und Winterzeit.

23.2.04 Nancy100 CK

### Wurst, Kartoffelsuppe mit Wirsing und Chorizo

Zutaten für 2 Portionen

8 m.- große Kartoffeln

¼ Kopf Wirsing

100 g Wurst (Chorizo, Spanische Salami, ersatzweise Cabanossi)

½ Becher Crème fraîche

Salz und Pfeffer

Brühe, (Instantpulver)

Cayennepfeffer

#### ZUBEREITUNG

Kartoffeln schälen und evtl. klein schneiden. In einen Topf geben und mit Wasser bedecken. Den Viertel-Wirsing in mundgerechte Stücke schneiden und darauf geben. Ca. 15 Minuten kochen. Dann mit einem Kartoffelstampfer klein stampfen (mit der Flüssigkeit). Chorizo evtl. klein schneiden und zugeben. Erhitzen. Mit Brühe, Salz, Pfeffer und Cayenne scharf abschmecken. Crème fraîche einrühren.

Dazu: Baguette.

1.10.04 Tiggerblue78 CK

### Wurst, Wirsing - Torte 6 Ei

Zutaten für 12 Portionen

600 g Wirsing

150 g Zwiebel(n)

50 g Speck durchwachsener

8 EL Öl

125 ml Gemüsebrühe, (Instant)

150 g Quark (Magerquark)

6 EL Milch

300 g Mehl  
1 Pkt. Backpulver  
40 g Zwiebel(n), geröstet  
300 g Wurst (Mettenden)  
2 EL Paniermehl  
375 g saure Sahne, stichfest

## 6 Ei

1 EL Grieß  
½ TL Majoran  
½ TL Kümmel  
Salz und Pfeffer  
Fett für die Form

## ZUBEREITUNG

Wirsing vierteln und in Streifen, Zwiebeln in Spalten schneiden. Speck würfeln. 2 EL Öl im Topf erhitzen. Speck darin auslassen. Zwiebeln und Wirsing kurz mit andünsten, Brühe angießen. 5- 10 Minuten schmoren. Mit Salz, Pfeffer und Kümmel würzen. Kohl abtropfen und abkühlen lassen. Für den Teig Quark, restliches Öl, Milch, 1 Teelöffel Salz, Mehl und Backpulver in eine Rührschüssel geben. Mit dem Knethaken des Handrührgerätes durcharbeiten. Auf leicht bemehlter Arbeitsfläche mit den Röstzwiebeln gut verkneten.

Teig rund (ca.36 cm) ausrollen. Eine gefettete Springform (26 cm) damit auslegen. Mettenden schräg in dicke Scheiben schneiden. Teigboden mit Paniermehl bestreuen, mit Wurstscheiben belegen und den Wirsing darauf verteilen.

Saure Sahne, Eier, Grieß, Majoran, Salz und Pfeffer verquirlen und über den Wirsing gießen.

Im vorgeheizten Backofen(E-Herd: 175°C/ Umluft: 150°C/ Gas: Stufe 2) etwa 1 1/4 Stunden backen. Ca. 10 Minuten in der Form ruhen lassen. Herauslösen und in Stücke schneiden.

29.4.02 Elli K                      CK

## Würste , Winzernudeln

Zutaten für 4 Portionen

1 Kopf Wirsing, in feine Streifen geschnitten  
2 Stange/n Lauch, in feine Streifen geschnitten  
2 Möhre(n), geraspelt  
2 Würste (Bündner-Salsiz, Trockenwurst). Anstelle von Salsiz können auch 200 gr Speckwürfel verwendet werden  
1 große Zwiebel(n), fein gehackt  
2 dl Sahne

500 g Nudeln

1 Würfel Fleischbrühe, in einer Tasse mit heißem Wasser auflösen  
Salz und Pfeffer, (aus der Mühle)

2 EL Olivenöl, (kalt gepresst)

evt. Parmesan, gerieben, zum drüberstreuen  
Aromat

## ZUBEREITUNG

Nudeln in reichlich Salzwasser "al dente" kochen.

Zwiebel schälen und fein hacken.

In einer großen Bratpfanne das Olivenöl erhitzen und die feingehackte Zwiebel glasig dünsten. Das feingehackte Gemüse (Wirsing, Möhren, Lauch) dazugeben, kurz mitrösten und mit der Tasse Fleischbrühe ablöschen.

Nach ca. 5 Minuten dünsten (bei geschlossenem Deckel) die Salsiz-Würfelchen dazugeben und ca. weitere 5 Minuten dünsten. Das Gemüse soll noch etwas "Biss" haben.

Das Gemüse abschmecken (Salz, Pfeffer, Aromat) und die Sahne beifügen. Das Ganze gut mischen.

Die heißen Nudeln in eine große Schüssel geben und die Gemüsesauce darüber gießen und sorgfältig mischen. Sofort servieren.

Für jene die mögen: Geriebener Parmesankäse dazu servieren.

3.4.04 Hroth      CK

## PS

Es sind gesammelte Rezepte, teils noch nicht probiert.

Sowie alle freigeschalteten Rezepte, mit Datum + Namen, vom

[www.chefkoch.de](http://www.chefkoch.de)

teilweise mit den Kommentare , wenn sie zur Aufklärung verschiedener Begriffe beitragen konnten .

Musste teilweise die Überschriften, umstellen, damit ich sie besser sortieren konnte.

Bitte um Verständnis.

Mit freundlichen Grüßen

Hans60

Zusammen gestellt [www.hans-joachim60.de](http://www.hans-joachim60.de) 07.01.2005