



Thema: Vielleicht der schönste Kohl von allen - Wirsing

Bald sind wir durch mit unseren Kohlsorten. Und so langsam wundert es mich auch nicht mehr, dass wir im Ausland als die Krauts verschrien sind. Warum so viel Kohl? Ganz einfach, weil er sehr gesund ist, ein ideales Wintergemüse und zudem auch noch das regionale Angebot im Winter darstellt. Kraut ist günstig und gut, das wusste schon unsere Oma. Wird Zeit, dass wir das auch wieder lernen. In diesem Sinne: viel Spaß beim entdecken und nachkochen. Und wenn Sie ein Kraut-Lieblingsrezept haben: schicken Sie es uns bitte, wir freuen uns immer über Rückmeldungen.

Wirsingrouladen italia für 4 Personen

ca. 1 kg Wirsing
250 g Hirse
1 Stange Lauch
1 EL Olivenöl
1 Zehe Knoblauch
800 ml Gemüsebrühe
30 g getrocknete Tomaten
etwas ital. Kräuter
1 Ei
50 g Parmesan
150 g Frischkäse
ggf. frische Petersilie

Zuerst den Parmesan reiben, die Tomaten gut abtropfen lassen und die Gemüsebrühe zubereiten, zur Seite stellen. Dann die Hirse heiß abduschen und abtropfen lassen. Dann die Lauchstange putzen und in mittelfeine Ringe schneiden. Olivenöl in einem großen Topf erhitzen, Lauch rein, Knoblauch dazu pressen, kurz andünsten, Hirse dazu geben und gleich mit der Hälfte der möglichst noch warmen Gemüsebrühe ablöschen. Einmal sanft aufkochen lassen und bei milder Hitze rund 15 Min. quellen lassen. Jetzt die Tomaten fein würfeln und mit 1 - 2 TL getrockneten italienischen Kräutern zur Hirse geben. Platte ausschalten, den Topf noch weitere 15 Min. auf der warmen Platte stehen lassen. Den Kohl putzen, 8 schöne große Blätter abtrennen und ca. 5 Min. lang in kochendem Salzwasser kochen lassen, abschrecken und abtropfen lassen. Dicke Rippen ggf. flach schneiden. Jetzt das Ei und die Hälfte des Parmesans unter die Hirse rühren und mit Salz und Pfeffer abschmecken. So ca. 3 EL Hirse auf jedes der 8 Blätter geben, in der Mitte verstreichen, Ränder frei lassen. Die Seitenränder draufklappen und vom dicken Ende her einrollen. Kann sein, dass Sie oben noch einen Zahnstocher zum fixieren brauchen. Rouladen in eine gefettete Form geben. Die restliche Gemüsebrühe noch mal aufkochen. Frischkäse und den restlichen Parmesan unterrühren, wer hat gerne auch noch gehackte Petersilie. Alles über die Rouladen geben bei 200 ° ca. 30 - 35 Min. backen. **Tipp: Kein Ei im Haus oder Veganer? Egg-Veg hilft. Und Cashew Cream Cheese sowie Herr Antje gerieben, unsere Käse-Alternativen**

Wirsing mit Kokosmilch für 4 Personen

1 Wirsing
1 Zwiebel
2 Zehen Knoblauch
etwas Öl
600 ml Kokosmilch
200 ml Gemüsebrühe
1 Pack Tofu oder
1 Hähnchenfilet
200 g Cashewbruch

Den Tofu, die Zwiebel, und den Knoblauch würfeln. Mit dem Cashewbruch in einer großen Pfanne oder einem Wok anbraten. Den Wirsing klein schneiden, dazu geben und ebenfalls leicht mitbraten. Mit Kokosmilch und Gemüsebrühe ablöschen und das ganze auf kleiner Flamme kochen lassen, bis der Wirsing weich ist. Mit Salz und Pfeffer würzen. **Tipp: Als Beilage gibt's unseren Basmatireis. Wer will, greift noch bei den Gewürzen zu (Kurkuma, Curry) oder schneidet noch etwas Ingwer dazu.**

Wirsing mit Pasta für 3 Personen

700 g Wirsing
4 EL Olivenöl
2 kleine Zwiebeln
60 g Rosinen
30 g Pinienkerne
250 g Spaghetti
60 g Parmesan
wer hat frische Kräuter
oder italienische
Kräuter
getrocknet.

Den Wirsing waschen, putzen und von den hässlichen Blättern befreien. Dann in kurze Streifen schneiden und ca. 5 Min. in kochendem Salzwasser blanchieren, abschöpfen, abschrecken und das Kochwasser im Topf lassen. Zwiebeln würfeln, in Öl glasig dünsten, dann Rosinen und Pinienkerne zufügen und mit etwas Kochwasser ablöschen. Wirsing wieder zugeben und alles unter Rühren weitere 5 Min. brutzeln lassen und den Herd von der Platte nehmen. Die Spaghetti in der Zwischenzeit im Gemüsewasser bissfest kochen. Die heißen Nudeln sofort unter den Wirsing heben, mit Salz und Pfeffer würzen, mit geriebenem Käse und frischen Kräutern bestreuen! **Tipp: Wenn sie keine frischen Kräuter haben, geben Sie ein paar getrocknete am Ende der Garzeit zum Wirsing. Ein Hauch Zitronenöl oder Schale geht auch. Und: mutig ran mit den Rosinen. Unmutige und Rosinenhasser dürfen aber auch Schinken oder roten Paprika nehmen :-)**