

Wintergemüse! Rezept/Foto: BVEO  
ESSEN & TRINKEN *live*Magazin Januar-Februar 2017

## Wirsing mit Zwiebeln und Chilischoten

Zutaten für 4 Personen:

1 Wirsing, 2-3 milde Chilischoten, 3 Knoblauchzehen, 1  
Gemüsezwiebel, 4 EL Rapsöl, 125 ml Gemüsebrühe,  
1/2 Zitrone (Saft), Pfeffer, Salz, 1 Prise Muskat



Den Wirsing von den äußeren Blättern befreien, vierteln und den Strunk herausschneiden. Die Vierteln in ca. 1 cm breite Streife schneiden. In einem großen Topf Salzwasser zum Kochen bringen, den Wirsing hineingeben und 2-3 Minuten blanchieren. In ein Sieb abgießen und eiskalt abschrecken. Gut abtropfen lassen. Die Chilis waschen, längs halbieren und Streifen schneiden. Den Knoblauch abziehen und in Scheiben schneiden. Die Zwiebel schälen, vierteln und in Streifen schneiden. Das Öl in einen großen heißen Wok (oder Pfanne) geben und darin die Zwiebeln mit dem Knoblauch und der Chili anbraten. Leicht bräunen lassen, dann den Wirsing untermischen und kurz mitbraten. Mit der Brühe aufgießen und geschlossen ca. 5 Minuten bei mittlerer Hitze ziehen lassen. Anschließend mit Zitronensaft, Salz, Pfeffer und Muskat abschmecken und servieren.