

Rezept der Woche

Wirsinggemüse

Wirsing ist das ideale Wintergemüse, denn der krause Kohl steckt voller Vitamine und Mineralien, die gerade in der kalten Jahreszeit oft zu kurz kommen.

Rezept für 4 Personen:

- 3 EL Olivenöl
- je 1 TL Curry, Kreuzkümmel, Curcuma, gemahlener Kümmel
- 2 - 3 mittelgroße Zwiebeln
- 2 - 3 Knoblauchzehen
- 1 Wirsing
- 100 g ganze Mandeln oder Cashewkerne (**geht auch ohne!**)
- 250 ml Kokosmilch (**Alternativ: Sahne**)
- Salz, frisch gemahlener schwarzer Pfeffer
- roter Balsamico

Zubereitung: Olivenöl auf mittlerer Stufe erhitzen, Gewürze hinzufügen und 1 Minute anschwitzen. Die Zwiebeln und die Knoblauchzehen fein hacken und im Gewürzöl glasig dünsten. Die Blätter vom Wirsing ablösen, waschen, in feine Streifen schneiden, mit den Mandeln in den Topf geben, die Kokosmilch angießen und alles 25 bis 30 Minuten auf kleiner Flamme garen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Fertig!