



BIOSÜDTIROL



Bio-Bäuerin Sissy serviert: Wirsing mit Apfel.

Zubereitungszeit: ca. 25 min

Schwierigkeitsgrad: Schwer

Zutaten (für eine Pfanne Wirsing)

- 4 EL Olivenöl
- 4 Knoblauchzehen
- 230 g Wasser
- 360 g Wirsing, ohne Stunk
- 1 Apfel Red Delicious = 150 g
- 30 g weißes Mandelmus
- 1 EL Hefeflocken
- Salz
- Pfeffer aus der Mühle
- 2 EL Petersilie, gehackt
- 1 geh. TL Thymian, getrocknet

Zubereitung

Den Knoblauch schälen und in Streifen schneiden.

Den Wirsing halbieren, den Stunk entfernen und eine Hälfte in feine Streifen schneiden. Das Olivenöl in einer Pfanne



BIOSÜDTIROL

erhitzen und den Knoblauch darin 30 Sekunden nicht zu heiß (bei mir Stufe 4+ von Stufen 1-9) anbraten. Anschließend den Wirsing dazugeben, 3 min anbraten. Das ganze mit dem Wasser löschen, die Hitze auf Stufe 5+ erhöhen und den Deckel schließen. 15 min köcheln lassen, dabei ab und zu umrühren. Den Thymian dazugeben und den Wirsing salzen, weitere 5 min dünsten. In der Zwischenzeit den Apfel waschen und in dünne Scheiben hobeln. Zum Wirsing geben und umrühren, weitere 5 min dünsten oder bis das Gemüse die von dir gewünschte Konsistenz hat.

Anschließend das Mandelmus dazugeben und einrühren. Es sollte noch etwas Flüssigkeit in der Pfanne sein, mit der sich das Mandelmus gut verbinden kann. Wenn keine Flüssigkeit mehr vorhanden ist, dann 60 ml Wasser dazugeben. Noch einmal aufkochen lassen - dann dickt das Mandelmus etwas ein. Mit den Hefeflocken und dem Pfeffer würzen, die Petersilie untermischen.

Mit Röstkartoffeln und Käse servieren. Ich empfehle dafür einen Taleggio oder Gorgonzola-Käse. Mit einem Lächeln servieren!

Sissys Tipp

Wirsing ist ein supertolles Wintergemüse, das ballaststoffreich, kalorienarm, also sättigend ist und zu deiner Darmgesundheit beiträgt. Ich mag ihn am liebsten einfach so, gedünstet in der Pfanne, gemischt mit Röstkartoffeln und Käse, Polenta oder einfach nur als leichtes Abendessen.