

SPECK-RAHM-WIRSING

Rezept für ca. 8 Portionen

Der Wirsing:

Der sympathische „Krauskopf“ der Kohlfamilie ist längst kein reines Eintopf-Gemüse mehr – die knackigen, grünen Blätter haben schon vor Jahren Einzug in die Gourmetküchen Österreichs gehalten. Dabei schätzt man nicht nur die Vielseitigkeit des würzigen Kohls – auch seine Inhaltsstoffe können sich sehen (& schmecken) lassen: Neben einem hohen Vitamin E- & Vitamin C-Gehalt kommt dem Wirsing eine besondere Bedeutung durch den hohen Gehalt an Folsäure zu. Folsäure ist ein B-Vitamin, das in unserem Körper für den Zellstoffwechsel und die Blutbildung zuständig ist.

Weiterer Pluspunkt: Wirsing lässt sich schnell vorbereiten und benötigt nur 12 bis 15 Minuten Garzeit. Außerdem ist er mit nur 25 kcal pro 100 g extrem kalorienarm.

Zutaten

- 12 Blätter frischer Wirsing
- 100 g Bauernspeck gewürfelt
- 100 g Zwiebel
- 4 EL Obers
- Salz, Pfeffer, Muskatnuss & gemahlener Kümmel

Gutes Gelingen wünscht „Chef Hannes“
mit dem Team der Parktherme-Gastronomie!

Zubereitung:

Zwiebel schälen und fein würfeln. Wirsingblätter kurz in heißem Wasser blanchieren und abschrecken – anschließend in feine Streifen schneiden.

Zwiebeln und Speck ohne Beigabe von Fett ansautieren, dann Wirsing & Obers hinzugeben und reduzieren lassen. Die Wirsing-Masse mit Salz, Pfeffer, Muskatnuss & gemahlenem Kümmel abschmecken.

Anrichten:

Der Speck-Rahm-Wirsing lässt sich mithilfe einer Ringform zu einer tollen Unterlage für Fleisch- oder Wildgerichte formen.



Gutes Gelingen wünscht „Chef Hannes“
mit dem Team der Parktherme-Gastronomie!

www.parktherme.at