

## Wirsing-Gemüse

### Zutaten für 4 Portionen :

1 Kopf Wirsing (etwa 1 kg)  
120 g leicht gerauchter Speck  
1 Zwiebel  
1 EL Öl  
200 ml Sahne  
200 ml Brühe (Brühwürfel)  
Salz  
Pfeffer  
Muskat  
eventuell 1 TL Mehl zum Andicken



### Zubereitung :

Für das Wirsing-Gemüse zuerst die harten, dunkelgrünen Blätter großzügig ringsum abblättern, in kaltem Wasser waschen. Die äußeren, grünen Wirsingblätter blanchieren, damit sie ihre schöne grüne Farbe behalten. Dazu eine große Schüssel mit Eiswasser (oder zumindest mit sehr kaltem Wasser) bereitstellen. In einem großen Topf Wasser zum Kochen bringen, ein EL Salz zugeben und die ganzen Blätter ins Wasser einlegen, mit dem Rührlöffel etwas nach unten drücken und das Ganze nochmals aufwallen lassen. Die Wirsingblätter aus dem kochenden Wasser nehmen und sofort in das kalte Wasser einlegen. Die Blätter in möglichst dünne Streifen schneiden.

Den restlichen Wirsingkopf vierteln, den harten Strunk entfernen und die Wirsingblätter in feine Streifen schneiden.

Die Zwiebel schälen und fein würfeln. Auch den Speck würfeln, dabei darauf achten, dass keine Knorpel unter die Speckwürfel kommen. In einem großen Topf Öl erhitzen. Die gewürfelte Zwiebel darin hellgelb (blond) anschwitzen. Den geschnittenen Wirsing dazu geben, unter häufigem Umrühren kurz anschmoren lassen. Mit der Brühe ablöschen und etwa 15 Minuten köcheln lassen.

Die Sahne zum Wirsinggemüse geben und noch weitere 5 – 10 Minuten köcheln lassen. Mit Salz, Pfeffer und Muskat würzen.

Wer das Wirsinggemüse abbinden möchte, der verrührt etwas Mehl mit einem Teil der Sahne und rührt das unter das Wirsinggemüse. Auch mit ein wenig Senf lässt sich das Wirsinggemüse verfeinern.

Guten Appetit wünschen euch die Kochbären .