

Rezept

Gerösteter Wirsing mit »käsiger« Pfeffersauce

Ein Rezept von Gerösteter Wirsing mit »käsiger« Pfeffersauce, am 24.05.2026

Zutaten

½ Kopf Wirsing (ca. 500 g)	2 EL Öl
Salz	1 Zwiebel
1 EL vegane Margarine	400 ml Sojadrink
1 TL eingelegte grüne Pfefferkörner (plus 1 TL von der Einlegeflüssigkeit)	1 EL helle Misopaste
2 EL Hefeflocken	1 EL Cashew-Mus (ersatzweise Mandelmus)

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 2 Personen | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: 30 bis 60 min Dauer: 30 bis 60 min | **Pro Portion** Ca. 410 kcal, 27 g F, 23 g EW, 18 g KH

Zubereitung

1. Die Wirsinghälfte waschen, putzen (den Strunk nur glatt abschneiden, nicht entfernen) und vierteln. Wirsingspalten auf ein Backblech legen, rundum mit Öl bepinseln und salzen. Den Wirsing im Backofen (Mitte) bei 200° (Vorheizen ist nicht nötig) 15 Min. backen, dann wenden und anschließend weitere 10-15 Min. backen, bis er an den Rändern knusprig und braun wird.
2. Inzwischen die Zwiebel schälen und fein würfeln. Die Margarine in einem Topf schmelzen und die Zwiebelwürfel darin bei mittlerer Hitze in 4 Min. glasig anschwitzen. Den Sojadrink unter Rühren angießen, ½ TL Salz zugeben und die Mischung aufkochen. Sobald sie kocht, herunterschalten und unter gelegentlichem Rühren ca. 5 Min. köcheln lassen.
3. Die grünen Pfefferkörner grob hacken und mit Misopaste, Cashewmus und Hefeflocken in die Sauce rühren. Die Sauce mit Salz und etwas von der Einlegeflüssigkeit des grünen Pfeffers abschmecken. Die Wirsingspalten auf Teller verteilen und etwas Sauce darübergeben.