

Rezept

Grünkern-Rahmwirsing-Pfanne

Ein Rezept von Grünkern-Rahmwirsing-Pfanne, am 12.06.2026

Zutaten

1 Zwiebel	½ Wirsing (ca. 350 g)
40 g mittelalter Gouda	½ TL grüner Pfeffer (in Lake, nach Belieben)
1 EL Öl	125 g Grünkern
Salz	100 g Sahne
2 EL körniger Senf	Pfeffer

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 2 Personen | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: unter 30 min Dauer: 30 bis 60 min | **Pro Portion** Ca. 525 kcal, 28 g F, 20 g EW, 48 g KH

Zubereitung

1. Die Zwiebel schälen und würfeln. Den Wirsing waschen, äußere unschöne Blätter entfernen und den halben Kopf noch mal halbieren. Den Strunk herausschneiden und den Wirsing in fingerbreite Streifen schneiden. Den Gouda reiben. Den grünen Pfeffer (falls verwendet) hacken.
2. Das Öl in einer Pfanne mit Deckel erhitzen. Die Zwiebelwürfel darin bei mittlerer Hitze 3-4 Min. anschwitzen. Wirsing, grünen Pfeffer und Grünkern zugeben, salzen und alles gut verrühren. Die Sahne mit dem Senf verquirlen und zusammen mit 350 ml Wasser angießen.
3. Die Mischung aufkochen und bei kleinster Hitze zugedeckt ca. 30 Min köcheln lassen, bis der Grünkern weich ist, aber noch etwas Biss hat. Falls nötig, noch etwas Wasser dazugeben.
4. Die Grünkernpfanne mit Salz und Pfeffer abschmecken. Den Käse darüberstreuen und kurz bei geschlossenem Deckel schmelzen lassen. Die Pfanne sofort servieren.