

Rezept

# Lauwarmer Wirsingsalat

Ein Rezept von Lauwarmer Wirsingsalat, am 20.04.2024

## Zutaten

<b>400 g</b> junger Wirsing	<b>1</b> kleine rote Paprikaschote
<b>4 EL</b> Orangensaft	<b>3 EL</b> Weißweinessig
Salz	Pfeffer
1/2 TL mittelscharfer Senf	<b>1 EL</b> Olivenöl

## Rezeptinfos

**Portionsgröße** FÜR 2 PERSONEN | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: unter 30 min Dauer: unter 30 min | **Pro Portion** Ca. 115 kcal

## Zubereitung

1. Vom Wirsing die äußeren unansehlichen Blätter entfernen. Die restlichen Blätter ablösen, waschen und die Mittelrippen ausschneiden. Die Blätter in dünne Streifen schneiden. In kochendem Salzwasser 3 Min. blanchieren. Abgießen, kalt abschrecken, abtropfen lassen.
2. Die Paprikaschote vierteln, putzen und waschen. Paprikaviertel quer in möglichst feine Streifen schneiden.
3. Den Orangensaft mit 2 EL Essig, Salz, Pfeffer, Senf und Öl zu einer Sauce verrühren. Mit dem restlichen Essig abschmecken.
4. Den warmen Wirsing mit den Paprikastreifen und der Sauce locker vermischen. Den Salat mit Salz und Pfeffer abschmecken und noch lauwarm servieren.