

Rezept

Lauwarmer Wirsingsalat

Ein Rezept von Lauwarmer Wirsingsalat, am 28.04.2025

Zutaten

400 g junger Wirsing	1 kleine rote Paprikaschote
4 EL Orangensaft	3 EL Weißweinessig
Salz	Pfeffer
1/2 TL mittelscharfer Senf	1 EL 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 herausschneiden. 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.