

## Rezept

# Linsen-Wirsing-Gemüse

Ein Rezept von Linsen-Wirsing-Gemüse, am 09.06.2026

## Zutaten

<b>1/2 Stange</b> Lauch	<b>1</b> große Zwiebel
<b>6</b> Orangen	<b>150 g</b> Le-Puy-Linsen (ersatzweise Belugalinsen)
<b>600 ml</b> Gemüsebrühe	<b>1</b> kleiner Wirsing (ca. 800 g)
<b>2 EL</b> Rapsöl	Salz
Pfeffer	<b>200 g</b> Sahne
<b>1-2 Msp.</b> Chilipulver	

## Rezeptinfos

**Portionsgröße** Für 4 Personen | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: 60 bis 90 min Dauer: 60 bis 90 min | **Pro Portion** Ca. 430 kcal

## Zubereitung

1. Den Lauch längs halbieren, waschen und putzen, die Hälften in feine Streifen und diese in kleine Stücke schneiden. Zwiebel schälen und fein würfeln. 4 Orangen auspressen. Von den restlichen Orangen die Schale samt weißer Haut abschneiden und die Filets aus den Trennhäuten schneiden, dabei den Saft auffangen.
2. Lauch, Linsen, Brühe und Orangensaft (ein wenig Saft zurückbehalten) in einen Topf geben und die Linsen in 30-45 Min. garen. Inzwischen den Wirsing vierteln, waschen, putzen und den Strunk herausschneiden, die Blätter in ca. 1 cm breite Streifen schneiden. Das Öl in einer beschichteten Pfanne erhitzen, darin die Zwiebel goldgelb andünsten. Wirsing hinzufügen, mit Salz und Pfeffer würzen und unter Rühren 2-4 Min. mitbraten. Die Sahne dazugießen und den Wirsing bei mittlerer Hitze zugedeckt ca. 10 Min. garen.
3. Die Linsen abgießen, dabei die Garflüssigkeit auffangen. Linsen zum Wirsing geben, Chilipulver, Orangensaft und eventuell etwas Garflüssigkeit unterrühren (es sollte ausreichend Sauce geben) und bei kleiner Hitze 5 Min. ziehen lassen. Die Orangenfilets unterheben und warm werden lassen. Das Gemüse mit gebratenen Polentastreifen, Gnocchi oder Spätzle servieren.