

Rezept

Mett-Wirsing-Pfanne

Ein Rezept von Mett-Wirsing-Pfanne, am 12.06.2026

Zutaten

750 g festkochende Kartoffeln	600 g Wirsing
2 Möhren	2 Zwiebeln
25 g Salzstangen	350 g Mett
1-2 TL Wasabi-Paste (aus der Tube)	5 EL Öl
150 ml Gemüsebrühe	200 g Sahne
Salz	Pfeffer
frisch geriebene Muskatnuss	1 TL Mehl
3 EL Schnittlauchröllchen	

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 4 Personen | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: 30 bis 60 min Dauer: 30 bis 60 min | **Pro Portion** Ca. 675 kcal

Zubereitung

1. Die Kartoffeln waschen und in Wasser ca. 20 Min. garen. Kalt abschrecken, pellen und abkühlen lassen. Inzwischen den Wirsing putzen und waschen, Strunk und dicke Blattrippen entfernen, Blätter in feine Streifen schneiden. Die Möhren schälen und in feine Scheiben schneiden. Die Zwiebeln schälen und fein würfeln. Salzstangen zerbröseln und mit Mett, der Hälfte der Zwiebeln und Wasabi verkneten.
2. In einer großen beschichteten Pfanne 1 EL Öl erhitzen. Mett darin bei starker Hitze grob krümelig braten, herausnehmen. 1 EL Öl im Bratfett erhitzen, Möhren und übrige Zwiebeln darin bei kleiner Hitze andünsten. Wirsing dazugeben und kurz andünsten. Brühe und 150 g Sahne zugießen. Mit Salz, Pfeffer und Muskat würzen, ca. 10 Min. offen köcheln. Mett darin erhitzen. Übrige Sahne mit Mehl verrühren und unter den Wirsing rühren. Ca. 5 Min. köcheln lassen. Evtl. Brühe nachgießen, abschmecken.
3. Inzwischen die Kartoffeln längs vierteln. Das restliche Öl in einer Pfanne erhitzen und die Kartoffeln darin rundherum bei mittlerer Hitze 10-15 Min. braten. Mit Salz und Pfeffer würzen. Die Mett-Wirsing-Pfanne und die Kartoffeln mit den Schnittlauchröllchen bestreut servieren.