

Rezept

# Nussiger Reis-Wirsing-Topf

Ein Rezept von Nussiger Reis-Wirsing-Topf, am 25.04.2024

## Zutaten

<b>1 Bund</b> Frühlingszwiebeln	<b>½</b> kleiner Wirsing (ca. 350 g)
<b>30 g</b> gehackte Haselnusskerne	<b>2 EL</b> Olivenöl
<b>150 g</b> Langkornreis	<b>¾ l</b> Gemüsebrühe
Salz	Pfeffer aus der Mühle
<b>½</b> Ananas (350 – 400 g Fruchtfleisch)	<b>1</b> große Mango

## Rezeptinfos

**Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: 30 bis 60 min Dauer: 30 bis 60 min | **Pro Portion** Ca. 740 kcal

## Zubereitung

1. Die Frühlingszwiebeln putzen, waschen und in dünne Ringe schneiden. Einige grüne Zwiebelringe zum Garnieren beiseitelegen. Den Wirsing putzen (dabei den Strunk entfernen), waschen und trocken schütteln. Die Blätter in schmale Streifen schneiden.
2. Die Nüsse in einer beschichteten Pfanne ohne Fett goldgelb rösten und beiseitestellen. Das Öl in einem Topf erhitzen und die Frühlingszwiebeln darin kurz anbraten. Dann den Reis dazugeben und kurz mit anbraten. Mit der Brühe ab löschen, alles aufkochen und zugedeckt ca. 5 Min. köcheln lassen. Den Wirsing hinzufügen, alles aufkochen und bei mittlerer Hitze noch ca. 10 Min. köcheln lassen.
3. Den Eintopf mit Salz und Pfeffer abschmecken und mit den Haselnüssen und den beiseitegestellten Frühlingszwiebeln bestreuen.
4. Für den Nachtisch die Ananas schälen. Den Strunk entfernen, das Fruchtfleisch erst in Scheiben, dann in mundgerechte Stücke schneiden. Die Mango schälen, das Fruchtfleisch erst vom Stein, dann in Würfel schneiden. Mango und Ananas mischen und als Nachtisch genießen.