Rezept

Pilz-Rahm-Wirsing

Ein Rezept von Pilz-Rahm-Wirsing, am 19.05.2025

Zutaten

800 g	Wirsing
200 g	kleine Kräuterseitlinge
4 EL	Olivenöl
1 TL	Kümmel
	Pfeffer
8 Stängel	Petersilie
200 g	Champignons
2	Zwiebeln
1 TL	gemahlener Koriander
	Salz
300 g	Sahne
½	Bio-Zitrone

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 4 Personen | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: 30 bis 60 min Dauer: 30 bis 60 min | **Pro Portion** Ca. 295 kcal, 22 g F, 11 g EW, 12 g KH

Zubereitung

1. Den Wirsing waschen, putzen, halbieren und den Strunk herausschneiden. Den Kohl in fingerbreite Streifen schneiden. Pilze putzen, abreiben und halbieren oder vierteln. Zwiebeln schälen und würfeln.

2. Das Olivenöl in einem großen, weiten Topf erhitzen. Die Zwiebeln darin bei mittlerer Hitze glasig braten. Wirsing und Pilze zugeben und ca. 5 Min. mitdünsten. Das Gemüse mit Koriander, Kümmel, Salz und Pfeffer würzen und 1 Min. weiterdünsten. Alles mit der Sahne ablöschen und zugedeckt bei niedriger bis mittlerer Hitze unter gelegentlichem Rühren 10-15 Min. schmoren.

3. Die Petersilie abbrausen, trocken schütteln fein hacken. Die Zitronenhälfte heiß waschen, trocknen und 1 TL Schale abreiben. Den Pilz-Rahm-Wirsing mit Zitronenabrieb, Salz und Pfeffer abschmecken, mit der Petersilie bestreuen und servieren. Dazu passen Wild, z. B. Reh- oder Hirschkeule, und Kartoffelpüree.