

Rezept

Wirsing-Brezel-Salat

Ein Rezept von Wirsing-Brezel-Salat, am 20.12.2025

Zutaten

Für den Salat:

400 g Wirsing	1 rote Paprikaschote
1 gelbe Paprikaschote	2 Zwiebeln
2-3 Knoblauchzehen	5 EL Olivenöl
2 TL brauner Zucker	schwarzer Pfeffer
250 g Brezeln (auch vom Vortag, ersatzweise Ciabatta)	½ Bund Dill

Für die Harissa-Sauce:

1 Bio-Orange	3 EL Weißweinessig
5 EL Gemüsebrühe	1 EL Thymianblättchen
2 EL Granatapfelsirup	1-2 TL Harissa (je nach gewünschter Schärfe)
1 EL Tomatenmark	5 EL Olivenöl
1 TL gemahlener Kreuzkümmel	1 TL Zimtpulver

Außerdem:

Salz

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 4 Portionen | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: 30 bis 60 min Dauer: 60 bis 90 min | **Pro Portion** Ca. 460 kcal

Zubereitung

1. Für den Salat den Wirsing putzen, den Strunk abschneiden und äußere, sehr harte Blätter entfernen. Den Wirsing waschen, abtropfen lassen und in ca. 3 cm große Quadrate schneiden. Die Paprika putzen, waschen und in kleine Stücke schneiden. Die Zwiebeln schälen und in dünne Spalten schneiden. Den Knoblauch schälen und fein hacken.
2. In einer weiten Pfanne 3 EL Olivenöl erhitzen. Die Paprikastücke darin ca. 8 Min. bei mittlerer bis großer Hitze anbraten, sie sollen dabei leicht bräunen. Die Zwiebeln dazugeben und 2-3 Min. mitbraten. Den Wirsing zufügen und 2 Min. mit andünsten. Knoblauch und Zucker unterrühren und kurz mitbraten. Das Gemüse mit Salz und Pfeffer würzen und in eine Schüssel geben.
3. Die Pfanne auswischen und erneut erhitzen. Die Brezeln in grobe Würfel schneiden und zunächst trocken bei mittlerer Hitze anrösten, dabei ab und zu umrühren. Nach ca. 5 Min. 2 EL Olivenöl darüberträufeln und die Brezelwürfel weiterbraten, bis sie knusprig sind. Aus der Pfanne nehmen und beiseitestellen. Den Dill waschen, trocken schütteln, die Dillspitzen abzupfen und klein hacken.

4. Für die Harissa-Sauce die Orange heiß waschen und abtrocknen, die Schale fein abreiben und den Saft auspressen. Beides mit den übrigen Zutaten für die Sauce verrühren und mit Salz würzen.
-
5. Die Brezeln unter das Gemüse mischen und mit der Harissa-Sauce beträufeln. Alles 15 Min. durchziehen lassen, dann abschmecken und ggf. nachwürzen. Den Salat auf Teller verteilen und mit den gehackten Dillspitzen bestreuen. Gleich servieren.