

Rezept

## Wirsing-Käse-Sauce

Ein Rezept von Wirsing-Käse-Sauce, am 28.06.2026

### Zutaten

<b>ca. 600 g</b> Wirsing	<b>1 Stange</b> Lauch
<b>1 EL</b> Rapsöl	Salz (mit Jod)
<b>250 ml</b> Milch	<b>100 g</b> Kräuterfrischkäse
gemahlener Koriander	<b>1 Bund</b> Petersilie

### Rezeptinfos

**Portionsgröße** Für 4 Portionen | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: unter 30 min Dauer: unter 30 min | **Pro Portion**  
Ca. 145 kcal, 7 g F, 10 g EW, 9 g KH

### Zubereitung

1. Wirsing waschen und trocken schleudern. Die Blätter von den dicken Rippen befreien und in feine Streifen schneiden. Lauch putzen, gründlich waschen, längs halbieren und in Ringe schneiden.

---

2. Das Öl in einer Pfanne erhitzen und Wirsing und Lauch darin anbraten. 200 ml Wasser angießen, salzen und pfeffern. Zugedeckt ca. 15 Min. schmoren.

---

3. Milch und Frischkäse dazugeben. Nach Belieben pürieren, mit Pfeffer und Koriander würzen. Petersilie waschen, trocken schütteln, hacken und unterziehen.