Rezept

Wirsing mit Quinoa und scharfer Kurkumasauce

Ein Rezept von Wirsing mit Quinoa und scharfer Kurkumasauce, am 22.05.2025

Zutaten

1	kleiner Wirsing
2 TL	Koriandersamen
230 ml	Gemüsebrühe
1	Zwiebel
2 EL	Ghee
	Pfeffer
	Salz
150 g	Quinoa (Tricolore; rot, weiß, schwarz)
40 g	Erdnüsse
2	mittelgroße Süßkartoffeln
1 TL	gemahlene Kurkuma

Für die scharfe Sauce:

1	rote Chilischote
3	Orangen
60 g	Erdnussmus
1 TL	Ahornsirup
	Pfeffer
1	Knoblauchzehe
1 EL	Ghee (ersatzweise Kokosöl)
1 EL	gemahlene Kurkuma
	Salz
1/2 Bund	Petersilie

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 4 Personen | **Schwierigkeitsgrad** mittel | **Zeit** Zubereitung: 30 bis 60 min Dauer: 30 bis 60 min | **Pro Portion** Ca. 620 kcal, 24 g F, 19 g EW, 79 g KH

Zubereitung

1. Wirsing putzen, Strunk entfernen und Blätter waschen. Wirsingblätter in kochendem Salzwasser 1 Min. blanchieren. Abgießen, in eiskaltem Wasser abschrecken und gut abtropfen lassen. Wirsingblätter in 1 cm breite Streifen schneiden, anschließend in 1 cm große Quadrate schneiden. Koriandersamen in einer Pfanne ohne Fett rösten, bis sie duften. Abkühlen lassen und in einem Mörser zerstoßen.

2. Inzwischen Quinoa unter fließendem heißem Wasser abspülen. Mit Gemüsebrühe aufkochen und 15 Min. bei kleiner Hitze zugedeckt köcheln lassen. Zugedeckt 5 Min. ausquellen lassen. Erdnüsse schälen, grob hacken und unter die Quinoa mischen.

3. Zwiebel schälen und fein hacken. Süßkartoffeln schälen und in 1,5 cm große Würfel schneiden. Ghee in einer Pfanne erhitzen. Zwiebel glasig anschwitzen. Süßkartoffeln, Wirsing und Koriander zugeben und kurz anbraten. 200 ml Wasser zugießen und zugedeckt bei kleiner Hitze gut 10 Min. köcheln lassen, bis die Süßkartoffeln weich sind, aber noch Biss haben. Mit Kurkuma, Salz und Pfeffer abschmecken.

4. Für die Sauce die Chilischote waschen, weiße Trennwände und Kerne entfernen und die Schote klein hacken. Knoblauch schälen und fein hacken. Orangen halbieren und auspressen. Ghee in einem kleinen Topf erhitzen, Chilischote und Knoblauch anbraten. Orangensaft und Erdnussmus zufügen, unter Rühren aufkochen und gut verquirlen. Kurkuma und Ahornsirup zufügen und mit Salz und Pfeffer abschmecken.

5. Petersilie waschen, trocken schütteln und fein hacken. Quinoa auf Teller oder Schalen verteilen, das Wirsing-Süßkartoffel-Gemüse dazugeben, die Petersilie darüberstreuen und mit der Sauce beträufelt servieren.