

Rezept

Wirsing süßsauer

Ein Rezept von Wirsing süßsauer, am 09.06.2026

Zutaten

1 Wirsing (ca. kg)	1 große Zwiebel
1 Knoblauchzehe	1 frischer Ingwer
	walnussgroßes Stück
6 EL Sonnenblumenöl	Salz
500 ml Gemüsebrühe	50 g Cashewnusskerne
5 EL süßsaure Sauce (aus dem Asienladen)	3 EL Sojasauce
Pfeffer	

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 4 Portionen | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: unter 30 min Dauer: 60 bis 90 min | **Pro Portion** Ca. 350 kcal

Zubereitung

1. Wirsing putzen, vierteln und den Strunk entfernen. Kohl in 2 cm breite Streifen schneiden, waschen und abtropfen lassen.

2. Zwiebel, Knoblauch und Ingwer schälen. Zwiebel würfeln, Knoblauch und Ingwer fein hacken.

3. Öl in einem großen Topf erhitzen. Zwiebel, Knoblauch und Ingwer darin andünsten. Wirsing zugeben und unter Rühren ca. 5 Min. weiterdünsten und mit Salz würzen. Mit Brühe ablöschen und zugedeckt bei mittlerer Hitze 45 Min. köcheln lassen.

4. Cashewnüsse grob hacken und in einer Pfanne ohne Fett unter Rühren goldbraun rösten. Süßsaure Sauce und Sojasauce verrühren, unter den Wirsing rühren. Kohl mit Salz und Pfeffer abschmecken und mit gerösteten Cashewnüssen bestreuen. Dazu schmecken gebratener Tofu und Reis.