

Rezept

## Wirsingtopf mit Käse und Reis

Ein Rezept von Wirsingtopf mit Käse und Reis, am 25.05.2026

### Zutaten

½ Wirsingkopf (ca. 300 g)	<b>1</b> Zwiebel (ca. 100 g)
<b>1</b> Knoblauchzehe	<b>3 Scheiben</b> Parmaschinken (ca. 60 g)
<b>2 EL</b> Olivenöl	¼ l Gemüsebrühe
<b>2 EL</b> Balsamico bianco	Salz
Pfeffer	Muskatnuss, frisch gerieben
<b>1</b> Beutel Express Langkornreis (Fertigprodukt 250 g)	<b>2 EL</b> frisch geriebener Parmesan
	<b>3 EL</b> fein gehackte TK-Petersilie

### Rezeptinfos

**Portionsgröße** Für 2 Personen | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: unter 30 min Dauer: unter 30 min | **Pro Portion** Ca. 405 kcal

### Zubereitung

1. Den Wirsing noch einmal halbieren, vom Strunk befreien und quer in feine Streifen schneiden. In einem Sieb kurz kalt abspülen und abtropfen lassen. Zwiebel schälen, längs halbieren und in feine Streifen schneiden. Knoblauch schälen. Schinkenscheiben übereinanderlegen und quer in feine Streifen schneiden.
2. Olivenöl in einem Topf erhitzen, Zwiebel und Schinken darin bei mittlerer Hitze unter Rühren 3 Min. braten. Knoblauch dazupressen. Den Wirsing 2 Min. mitdünsten. Brühe und Essig untermischen, kräftig mit Salz, Pfeffer und Muskat würzen und 3 Min. kochen.
3. Reis, Parmesan und Petersilie untermischen und noch 4 Min. garen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.