

Wirsing in Senfrahm

Zutaten:

Wirsing
30g Butter oder Margarine
2 Zwiebeln
 $\frac{1}{2}$ TL Zucker
125 ml Gemüsebrühe
100 ml Sahne oder Kokosmilch
2 EL Senf
Salz und Pfeffer
evtl gem Kümmel (hilft der Verdauung)

Zubereitung

- Wirsing vierteln, Strunk herausschneiden und in feine Streifen schneiden
- 3 min in kochendem Salzwasser blanchieren, in ein Sieb abgießen und abschrecken
- Zwiebeln in feine Würfelchen schneiden
- Fett erhitzen, Zwiebel und Zucker darin andünsten
- den leicht ausgedrückten Wirsing dazugeben und kurz mitschmoren
- mit Gemüsebrühe und Sahne ablöschen
- den Senf dazugeben
- 10 min köcheln lassen
- mit Salz, Pfeffer und Kümmel abschmecken

Schmeckt sehr gut zu Schupfnudeln und ist superschnell zubereitet

Ausgesprochen lecker ist es auch das Gericht mit Hackfleisch, das zusammen mit den Zwiebeln angebraten wird, zu ergänzen