



## Wirsing-Rezepte von Mario Kotaska

### Asiatische Wirsing-Pasta

#### Zutaten (für vier Portionen):

1 Kopf Wirsing  
1-2 EL raffiniertes Olivenöl  
Salz  
Chiliflocken  
2-3 Stangen Frühlingszwiebeln  
2 Schalotten  
1-2 Karotten  
1/2 (Winter-)Rettich  
1 rote Paprika  
1-2 Chilis  
2-3 Zehen Knoblauch  
1 kleines Stück Ingwer  
Salz  
Szechuanpfeffer  
1-2 EL Fischsauce  
250 ml Gemüsebrühe  
400 g Udon-Nudeln  
150 g Mungbohnenkeimlinge  
1-2 TL Misopaste  
1-2 Limetten, unbehandelt  
2 Stiele Koriander  
1-2 EL Wasabi-Nüsse

#### Zubereitung (circa 25 Minuten, ohne Garzeiten):

Den Wirsing putzen, einige große Blätter abtrennen und beiseitelegen. Den übrigen Kopf in dicke Streifen schneiden. Die Wirsingblätter grob schneiden und auf ein ausgelegtes Backblech legen. Mit etwas Öl bepinseln und Salz und Chiliflocken darauf verteilen. Im Ofen bei 200 Grad backen, bis sie knusprig sind, das dauert maximal zehn Minuten. Dabei die Ofentür immer wieder öffnen, damit der Dampf entweichen kann.

Den grünen Teil der Frühlingszwiebeln abschneiden und beiseitelegen, den weißen zusammen mit den Schalotten in Ringe schneiden. Karotten und Rettich schälen und in Stifte schneiden, die Paprika entkernen und würfeln.

In einer Pfanne erst Frühlingszwiebeln und Schalotten anschwitzen, Knoblauch und Ingwer hineinreiben und in Ringe geschnittene Chili mitbraten. Wirsingstreifen, Karotten, Rettich und Paprika dazugeben, mit Salz und Szechuanpfeffer würzen, dann mit Fischsauce ablöschen. Etwas Gemüsebrühe angießen und bis zur gewünschten Konsistenz köcheln lassen.

In der Zwischenzeit die Udon-Nudeln nach Packungsanleitung in kochendes Salzwasser geben und wenige Minuten garen. Dann noch tropfnass zum Wirsing geben und auch die Mungbohnenkeimlinge sowie den in Ringe geschnittenen grünen Teil der Frühlingszwiebeln mit dazugeben. Gut durchschwenken, bis die gewünschte Konsistenz erreicht ist, bei Bedarf mit etwas Speisestärke abbinden.



Dann vom Herd nehmen und Misopaste, Limettenabrieb und -saft einrühren. Mit grob gezupftem Koriander und grob angehackten Wasabi-Nüssen garnieren und servieren.

#### **Nährwerte pro Portion:**

557 kcal – 11 g Fett – 24 g Eiweiß – 87 g Kohlenhydrate

**Dieses Gericht ist pescetarisch und laktosefrei.**

## **Wirsing-Flammkuchen**

#### **Zutaten (für vier Portionen):**

##### **Teig:**

200 g Weizenmehl Type 405

2 EL Olivenöl

Salz

100 ml Wasser

##### **Belag:**

1/4 Kopf Wirsing

200 g Schmand

Salz, Pfeffer

Muskatnuss

Kümmel

1 Zitrone, unbehandelt

2 Zweige Thymian

1-2 rote Zwiebeln

75 g Greyerzer, gerieben

50-100 g Bündnerfleisch, in dünnen Scheiben (alternativ Parmaschinken)

#### **Zubereitung (circa 40 Minuten, ohne Gar- und Wartezeiten):**

Für den Teig das Mehl mit Olivenöl, Salz und 100 Milliliter Wasser in eine Schüssel geben und zu einem geschmeidigen Teig verkneten. Abgedeckt mindestens 15 Minuten entspannen lassen.

In der Zwischenzeit den Schmand mit Salz, Pfeffer, Muskatnuss, Kümmel, Zitronenabrieb, -saft und gehacktem Thymian glattrühren. Die Zwiebeln in Ringe schneiden oder hobeln, den Wirsing in grobe Streifen schneiden und mit Salz gründlich durchkneten. Greyerzer und Bündnerfleisch bereitstellen.

Den Teig portionieren und mit einem Nudelholz rechteckig und dünn ausrollen. Auf einen Pizzaschieber oder ein Tortenblech geben. Mit dem Schmand bestreichen und mit Wirsing, Zwiebeln und Käse belegen. Auf einen auf maximale Temperatur vorgeheizten Backstein geben und backen, bis der Teig knusprig und gebräunt ist (Alternative: umgedrehtes Backblech).

Nach dem Backen mit grob zerteiltem Bindenfleisch belegen und noch heiß servieren.

**Nährwerte pro Portion:**

498 kcal – 29 g Fett – 19 g Eiweiß – 41 g Kohlenhydrate