

Wirsinggemüse asiatisch

Dieses Rezept Wirsing- Gemüse auf asiatische Art gewürzt, bringt etwas Abwechslung in den Gemüsefahrplan.
Es schmeckt sehr pikant und etwas scharf und kann in dieser Zusammenstellung nicht nur zu Kartoffeln, sondern sehr gut auch zu gekochtem Basmatireis, serviert werden.

Zutaten: für 2 Personen

1 kleiner Kopf Wirsing (500 g)
1 EL Öl
1 Zwiebel
1 daumengroßes Stück frischen Ingwer
1 Prise Fünf Gewürz Pulver
¼ - ½ rote Chilischote
Eine halbe Dose Kokosnuss - Milch (etwa 220 ml)
Oder ersetztweise Schlagsahne
3 EL helle Sojasoße
Salz und eine Prise Zucker nach Geschmack



Zubereitung:

Für die Zubereitung von diesem Rezept **Wirsinggemüse asiatisch** vom Wirsing zuerst großzügig die äußeren Blätter entfernen und in kaltem Wasser waschen.

In einen Topf mit kochendem Wasser einlegen und das Ganze nochmals einmal aufkochen lassen.
Die Blätter sofort aus dem Wasser nehmen und in bereit stehendes kaltes Wasser einlegen, danach in einem Sieb abtropfen lassen.

Anschließend den gesamten Kopf Wirsing und die blanchierten Blätter mit einem Messer in sehr dünne Streifen schneiden.

Die Zwiebel und den Ingwer schälen, in kleine Würfel schneiden. Die frische Chilischote in feine Streifen schneiden.

Öl in einem Topf erhitzen, die Zwiebel darin hellgelb anbraten.

Anschließend den Ingwer, Chili und die klein geschnittenen Wirsingstreifen im Fett mit anbraten.

Mit Sojasoße und einem Schuss kaltem Wasser ablöschen.

Die Kokosmilch mit in den Topf geben und alles erneut aufkochen.

Bei kleiner Hitze das Wirsinggemüse so lange kochen, (etwa 15 Minuten), bis die gesamte Kokosmilch so ziemlich eingekocht ist.

Das Gemüse immer im Auge behalten und eventuell bei Bedarf etwas Flüssigkeit nachgießen,
Nach 15 Minuten Kochzeit hat das Gemüse noch etwas Biss.

Tipp:

Anstatt Kokosnussmilch kann man zu diesem Rezept auch süße Sahne verwenden.

Außerdem harmonieren mit den gleichen Gewürzen auch andere Gemüsesorten, wie Weiskohl oder Mangold.

Kalorienangaben

Eine Portion Wirsing asiatisch gewürzt, mit Kokosmilch, hat ca. 280 kcal und ca. 20 g Fett

