



WIRSING IM ORANGENBETT

Rezept für 4 Pers.

Ganz fein fruchtig! 

1 kleiner Wirsing

30 g Butter

25 g Mehl

150 ml Milch

150 ml Orangensaft

Zitronensaft

Curry, Salz, Zucker

40 g Sahne

1 Orange

40 g Mandelplättchen

Vom Wirsing die äußeren dunklen Blätter entfernen, den Kopf waschen, in 8 Spalten schneiden und jeweils das Strunkende abtrennen.

In einem flachen Topf in wenig Salzwasser die Wirsingsspalten 10 Min. dünsten.

In einem kleinen Topf die Butter schmelzen, Currypulver anschwitzen, das Mehl hinein rühren, mit der Milch und dem Orangensaft glatt rühren.

Die Orangensoße mit Zitronensaft und den Gewürzen abschmecken. Zum Schluss die (geschlagene) Sahne unterheben.

Mandelplättchen kurz in der Pfanne bräunen. Das Wirsinggemüse mit Soße sowie den Orangenspalten anrichten und mit den Mandelplättchen garnieren.

Beilagentipp: Zu dieser fruchtigen Wirsingvariante sollten Sie einmal Lachs probieren!

Mehr Infos & leckere Rezepte bei Ihrem Direktvermarkter...

Die schönsten
Landerlebnisse in NRW
finden Sie unter:

www.landservice.de