



Wirsing mit Orangensoße

Zutatenliste

1 Wirsing °
ca. 250 ml Gemüsebrühe
50 g Butter
1 TL Currypulver
25 g Mehl
150 ml Milch
Meersalz
Pfeffer
200 ml Orangensaft
(frisch gepresst)
2 EL Sahne (geschlagen)
einige Orangenfilets
40 g Mandelblättchen, ohne Fett geröstet

Zubereitung

Vom Wirsing die äußeren grünen Blätter entfernen, vierteln oder achtern, Strunk entfernen. In einem flachen Topf 250 ml Gemüsebrühe und 20 g Butter aufkochen, Wirsing zugeben und bei geschlossenem Deckel etwa 10-15 Min. dünsten, warm stellen. Im restlichen Fett Currypulver anschwitzen und aus dem Mehl und der Milch eine Sauce herstellen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Den Orangensaft zugeben und ca. 10 Min. leise köcheln lassen. Zum Schluss die geschlagene Sahne unterheben. Wirsingviertel oder –achtel auf einer Platte mit den Orangenfilets anrichten. Mit gerösteten Mandelblättchen bestreuen. Die Sauce dazu reichen.

Rezepttipp unseres Greenbag-Kunden J. Haasen

Guten Appetit!