Passt zu allerlei deftigen Gerichten, aber auch zu Kartoffeln wie z.B. unser Bamberger Hörnla.

FÜR 4 PERSONEN

Bamberger Wirsing, wie wir Gärtner ihn mögen!

ca. 1 kg Bamberger Wirsing
100 g Butter
100 g Mehl
2 mittelgroße Zwiebeln
etwas Natron
Salz und Pfeffer nach Geschmack

Zubereitung

1. Den Wirsing waschen und putzen. Dabei starke Blattrippen herausschneiden, sodass nur das Blattgrün übrigbleibt. **Ganz wichtig: Alle äußeren Blätter verwenden, diese sorgen für eine ansprechende grüne Farbe.**

2. In einem großen Topf Wasser zum Kochen bringen, Salz und etwas Natron hinzugeben. Den Wirsing maximal 5 Minuten darin blanchieren, danach herausnehmen und abtropfen lassen.

3. Nun den blanchierten Wirsing entweder durch den Fleischwolf drehen oder fein pürieren.

4. Zwiebeln in kleine Würfel schneiden. In einer Pfanne oder einem Topf mit der Butter und etwas Salz anschwitzen. Darauf achten, dass die Butter nicht verbrennt.

5. Durch das Zugeben von Mehl eine Mehlschwitze herstellen (unter ständigem Rühren ca. 3 Minuten anschwitzen).

6. Den pürierten Wirsing unter Rühren hinzugeben, etwa 10 Minuten bei mittlerer Hitze weiter erwärmen. Achtung, der Wirsing „bloppt“, wenn man nicht rührt!

7. Mit Pfeffer und ggf. Salz abschmecken.

Bio-Gärtnerei Niedermaier