



KOKOS-ZITRONEN-WIRSING

Zutaten:

| | |
|--------|---------------------------|
| 150g | Wirsingblätter |
| 100ml | Wasser |
| 200g | Kokosmilch |
| 1 TL | geröstetes Sesamöl |
| 1 EL | Bio-Zitronenschalenabrieb |
| 1 EL | Zitronensaft |
| 1/2 TL | Salz |
| 1/2 TL | Pfeffer |
| 1/2 TL | Kurkuma |
| 2 EL | Zwiebelwürfel |

Zubereitung:

Die Wirsingblätter in 2-cm-Streifen schneiden. Eine Pfanne stark erhitzen, die Zwiebeln hineingeben und das Sesamöl hinzufügen. Leicht braun anrösten, dann den Wirsing und Kurkuma hineintun, kurz mitrösten. Mit dem Wasser ablöschen, damit der Wirsing besser durchgart. Nun die Kokosmilch, Zitronenschale und Saft hinzufügen und alles sanft runter kochen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Tipps:

Den Strunk des Wirsings am besten herausschneiden, da er besonders bei den größeren Exemplaren hart und fasrig ist. Bei kleineren Wirsingköpfen, kann man diese auch mit Strunk verwenden.

Abwandlungen:

- Mit etwas Reis und großgebratenen Tofu dazu, sehr lecker! Gerne noch ein paar Sesamkörner unter den Reis mischen.
- Funktioniert auch für eine Nudelpfanne!
- Wer mag kann anstelle der Zitronen etwas Thai Curry-Paste unter die Kokosmilch mischen, dazu würde auch der Zitrontofu aus der Essentials Masterclass Vol.1 passen.
- Man kann auch Limetten, statt der Zitrone nehmen und etwas Erdnussmus mit dem Wasser vermischen. Den Kurkuma weglassen, Chilischoten nach Belieben verwenden und einen Schuss Sojasoße anstatt Salz nehmen.