

KOCHGENUSS

- REZEPTE-SAMMLUNG -

WIRSING-ORANGEN-GEMÜSE

Zutaten für 4 Personen

1000 g Wirsing
2 Zwiebeln, fein gewürfelt
4 EL Öl
300 ml Gemüsebrühe
1 TL Thymian, gerebelt
Kümmel, Salz, Pfeffer
3 Orangen
100 g Sahne
Prise Zucker

Zubereitung:

Wirsing vierteln, den Strunk herausschneiden. Wirsing in Streifen schneiden, mit heißem Wasser übergießen, abtropfen lassen.

Zwiebelwürfel in Öl in einem größeren Topf anbraten. Wirsing zugeben und einige Minuten unterrühren andünsten.

Mit Salz, Pfeffer-Thymian und etwas Kümmel würzen. Brühe zugeben und 30 Minuten bei mittlerer Einstellung zugedeckt schwach kochen lassen.

Die Orangen filetieren, und die Filets halbieren. Den Orangensaft dabei auffangen und zum Wirsing geben.

Sahne zugeben und weitere 10 Minuten offen einkochen lassen.

Orangenfiletstücke zugeben. Wirsing mit Salz, Pfeffer und Zucker würzen.

Zubereitungszeit:
60-70 Minuten

Einstellung Kochzone:
Leistung 4-9
Garzeit 40-45 Minuten

Das **JASO** Team wünscht Ihnen Guten Appetit!

FÜR ALLE FREUNDE DER GUTEN KÜCHE.
FÜR JEDEN GESCHMACK.