

Hauptmahlzeit / Beilagen / Glutenfrei / super schnell /

## Rahmwirsing mit Kräuterseitlingen

Warum ungefähr alle Kohlsorten super unterschätzt sind und viel zu selten auf den Tisch kommen? Keine Ahnung! Ich glaube, man weiß einfach nicht so recht was man damit anfangen soll. Das können wir ändern! Dieser Rahmwirsing ist ein richtiges Soulfood und super easy zubereitet!

Nachdem wir uns alle so sehr über den Spitzkohl gefreut haben, dachte ich - bleiben wir doch beim Thema Kohl! Denn irgendwie schenken wir Kohl doch allgemein viel zu wenig Aufmerksamkeit. Und es gibt so viele gute Gründe Kohl zu kochen:

1. Kohl ist allgemein ein ziemlich günstiges Gemüse
2. Kohl ist super vielseitig und kann eigentlich nicht langweilig werden
3. Kohl macht richtig satt
4. Kohl ist super reich an Vitaminen und Calcium

Das Rezept für diesen Rahmwirsing besteht aus Wirsing (ist klar), Kartoffeln und scharf angebratenen Kräuterseitlingen, Zwiebeln und Tiroler Speckwürfelchen. Den Speck könnt ihr einfach weglassen, wenn ihr vegetarisches Essen bevorzugt. Vielleicht wäre ja sogar ganz fein gewürfelter Räuchertofu eine Alternative? Habe ich selbst nicht getestet, stelle ich mir aber scharf angebraten sehr gut vor. Außerdem kommen noch Gemüsebrühe und Sahne (ich habe Hafersahne verwendet, geht aber auch mit ganz normaler) mit dazu.

Noch ein Wort zu den Kartoffeln - ich habe es schon häufig erwähnt, aber kann es nicht oft genug sagen: wählt gute Bio-Kartoffeln! Am liebsten mag ich persönlich die Sorte Linda. Es macht geschmacklich wirklich einen Unterschied. Allgemein bin ich der Meinung, wem es möglich ist - direkt vom Bauern zu kaufen, auf dem Wochenmarkt oder halt im Bio-Supermarkt, ist die beste Wahl. Ich weiß, dass es natürlich auch eine Kostenfrage ist. Und man muss auch nicht stupide alles im Bio-Supermarkt kaufen. Aber bei diesem Rezept würde ich für zumindest 2 Dinge den Extra-Weg und den etwas höheren Preis in Kauf nehmen - und das wäre für die Kartoffeln und für den Speck. Das ist natürlich nur eine Empfehlung. Am Ende kocht jeder wie er es mag. :-)

Super einfach zubereitet, schnell auf dem Tisch und bei diesem grauen Mistwetter das perfekte Soulfood.

## Zutaten für 3-4 Portionen

---

- 700 gr - Wirsing
- 500 gr - Kartoffeln
- 1 - Zwiebel
- 80 gr - Tiroler Speck, gewürfelt
- 3 - Kräuterseitlinge
- 250 ml - Gemüsebrühe
- 250 ml - Hafersahne
- 1 TL - Kümmel, ganz
- - Salz & Pfeffer

## Zubereitung:

---

1. Die äußeren, festen Blätter vom Wirsing entfernen. Den Wirsing halbieren, den Strunk entfernen und den Wirsing in feine Streifen schneiden.
2. Die Kartoffel schälen und in mundgerechte Würfel schneiden. Ebenso die Kräuterseitlinge in mundgerechte Würfel schneiden.
3. Die Zwiebel schälen und fein würfeln.
4. Eine große Pfanne (mit Deckel) oder Topf erhitzen und etwas Olivenöl hineingeben.
5. Nun die Zwiebel und den Speck dazugeben und für ca. 2 Minuten braten. Nun die gewürfelten Kräuterseitlinge mit dazugeben und alles schön scharf anbraten, bis der Speck knusprig und die Kräuterseitlinge gebräunt sind. Alles in eine Schale füllen und bei Seite stellen.
6. Nun die Kartoffeln in den selben Topf oder Pfanne geben und kurz von allen Seiten anbraten. Mit Gemüsebrühe ablöschen und für 5 Minuten leicht köcheln lassen.
7. Jetzt die Sahne dazugeben, sowie den Wirsing und Kümmel. Einmal umrühren, den Deckel auf den Kochtopf oder die Pfanne geben und bei leichter Hitze 15-20 Minuten köcheln lassen. Fertig ist das Gericht, wenn die Kartoffeln gar sind.
8. Nach Belieben salzen & pfeffern und servieren.

Viel Spaß & Guten Appetit,  
Eure Julia