

**Wirsing** gibt es eigentlich fast das ganze Jahr über zu kaufen. Die Frühsorten kommen mit lockeren Blättern schon nach Ostern auf den Markt. Der Herbstwirsing ist fester in seiner Struktur und gut lagerfähig.

**Historie:** Der französische Name "chou de milan" lässt noch heute den Mittelmeerraum als Heimat des Wirsings erkennen. Früheste Datierungen gehen in das 16. Jahrhundert zurück, hierzulande wurde das Gemüse erstmals im 18. Jahrhundert angebaut. Durch die Wiederentdeckung durch Gourmetköche hat der Wirsing seinen Ruf als Essen für arme Leute längst abgestreift.

**Geschmack:** Steht im Ruf den zartesten Geschmack unter den diversen Kohl zu haben.

**Anbau:** Wirsing braucht viel Platz, 50x60 cm und gut gedüngten humosen Boden. Die Vorkultur beginnt ab Februar bis April unter Glas. Die Pflanzzeit erstreckt sich von Mai bis Juli. Frühe Wirsing Sorten sollten nach der Ernte bald verarbeitet werden. Späte Wirsing Sorten vertragen etwas Frost und können auch einige Zeit eingelagert werden.

**Ernte:** Wirsing wird fast das ganze Jahr über geerntet, abhängig von der Sorte.

**Einkaufen & Aufbewahren:** Wirsing wird fast das ganze Jahr über geerntet und kann für den Winter eingelagert werden. Wirsing lässt sich milchsauer einlegen und gut einfrieren. Im Kühlschrank lässt sich Wirsing mindestens 14 Tage aufbewahren.

**Zubereiten:** Vom Wirsing werden die äußeren groben Blätter und der Strunk entfernt. Entweder werden die ganzen Blätter verwendet oder sie werden wahlweise grob gezupft oder fein geschnitten. Kurz waschen – fertig. Wirsing wird meist gekocht. Jedoch sehr fein geschnitten und mit den Händen gewalkt lässt er sich auch als Rohkost zubereiten. Wirsing wird als Gemüse, zu Rouladen oder in Aufläufen verwendet. Zu Wirsing passt Salz, Pfeffer, Piment, Muskat.

## Rezepte

### Sahnewirsing

**Zutaten:** 1 Wirsing von ca. 1 kg, Salz, 2 Schalotten, 50 g Butter, ¼ l Brühe, 100 g Sahne, Muskat, Pfeffer

**Zubereitung:** Den Wirsing in feine Streifen schneiden. In Salzwasser den Wirsing blanchieren und in kaltem Wasser abschrecken. Dadurch behält er seine grüne Farbe! Die Schalotte abziehen und fein hacken. Die Butter in einem Topf erhitzen und die Schalotte darin glasig dünsten. Den abgetropften Wirsing hinein geben und kurz darin schwenken. Anschließend die Brühe zugeben und ihn „gar“ kochen. Anschließend die Sahne zugeben und mit Pfeffer und Muskat abschmecken.

### Wirsing-Lasagne

**Zutaten:** 1 mittlerer Wirsing, Salz, Pfeffer, 1 Dose gehackte Tomaten, 1-2 Knoblauchzehen, Olivenöl, 250 g Lasagneblätter, 150 g geriebener würziger Hartkäse, 250 ml Sahne, 3 EL Sauerrahm, Milch

**Zubereitung:** Den geputzten Wirsing als Blätter bissfest blanchieren. Abtropfen lassen. Die Tomaten mit dem zerdrückten Knoblauch, Salz und Pfeffer würzen. Den Boden einer Auflaufform mit 2 EL Olivenöl ausgießen und mit Nudelblätter auslegen. Ein Paar EL Tomatensoße darauf verteilen. Den Wirsing klein schneiden, die Hälfte auf den Nudeln verteilen und mit Muskat würzen. Mit etwas geriebenem Käse bestreuen. Die Sahne mit dem Sauerrahm und ½ Tasse Milch verrühren. 1/3 über den Wirsing gießen. Mit Lasagneblättern belegen und die Prozedur wiederholen. Am Schluß mit Käse bestreuen und Butterflöckchen darauf setzen. Wichtig ist das die Lasagne mit Flüssigkeit gut bedeckt ist!. Im Backofen bei 200° ca. 40 Minuten backen.

### Guten Appetit!

Mehr zum Thema unter:

[www.NABU-Bremen.de](http://www.NABU-Bremen.de) und [www.slowfood.de](http://www.slowfood.de)

In Kooperation mit:

Slow Food®  Bremen

Gefördert von:

Gefördert durch:

 Bundesministerium für Umwelt, Naturschutz und nukleare Sicherheit



aufgrund eines Beschlusses des Deutschen Bundestages