Saisonrezept März

Wirz – vitaminreicher Krauskopf

Wirz, auch bekannt als Wirsing, ist gut erkennbar an seinen kraus gewellten Blättern und eine der beliebtesten Kohlarten. Früher galt Wirz als Speise der Armen. Die Kohlart mit dem wesentlich lockereren Blattgefüge als der verwandte Weisskohl ist gerade im Winter ein hervorragender Lieferant für Vitamine und Nahrungsfasern.

Der Kohl ist das ganze Jahr über erhältlich. Die frühen Herbstsorten zeichnen sich durch hellere Blätter und einen milderen Geschmack aus als die späten Wintersorten. Wirz ist vielseitig einsetzbar zum Beispiel als Suppengemüse, gedünstet oder in Eintöpfen.

Tipp: Ein Teelöffel Natron im Kochwasser macht Wirz leichter verdaulich.

bio.

Wirzgratin

Zutaten

200 g	Vollreis Langkorn
1	Wirz, mittelgross
1 Stange	Lauch
100 g	Butter
200 g	Champignons
100 ml	Rahm
100 g	Emmentaler
12	Salbeiblätter
	Kräutersalz
	weisser Pfeffer
	Muskatnuss

3 - 4 Personen | 50 min | einfach

Zubereitung

1. Reis in doppelter Wassermenge 30 Minuten aufkochen, 10 Minuten nachquellen lassen.
2. Wirz von Strunk und Aussenblättern befreien, achteln und anschliessend in Streifen schneiden. Den Lauch putzen und in Ringe schneiden. Lauch und 10 Salbeiblätter in 75 g geschmolzener Butter und 0.75 dl Wasser 3 Minuten andünsten. Wirz dazugeben und weitere 10 Minuten dünsten.
3. Reis in einer Pfanne mit restlicher Butter und Kräutersalz knusprig anbraten.
4. Grosse Auflaufform einfetten. Reis und Wirz übereinanderschichten. Mit Kräutersalz, Pfeffer und Muskat würzen.
5. Champignonscheiben darauflegen (frische Champignons vorher in der Pfanne anbräunen!), pfeffern und salzen. Rahm mit geriebenem Käse mischen und über dem Gratin verteilen. Bei 200 °C 10 – 15 Minuten überbacken. Mit 2 fein gehackten Salbeiblättern dekorieren und servieren.

e Guete!