

Wirsing-Gemüse mit Senf

Wirsing-Gemüse mit Senf



Zutaten in Bioqualität:

800 g Wirsing
100g rote Zwiebeln
200g Saitanwürstchen (oder Räuchertofu)
4 EL Bratöl
2 EL mittelscharfer Senf
200g Reiscuisine (oder Sojacuisine)
frischen Pfeffer aus der Mühle
5 EL Shoyu

Zubereitung:

Die ersten 3-4 Blätter des Wirsing entfernen.
Wirsing säubern und vierteln. Den Strunk heraus schneiden und in dünne Scheiben schneiden
Zwiebeln enthäuten und klein würfeln.
Saitanwürstchen in ca. ½ cm große Stücke schneiden

2 EL Bratöl in der Pfanne erhitzen und die Saitanwürstchen kross anbraten.

2 EL Bratöl im Topf erhitzen und Zwiebeln anschwitzen. Wirsing zugeben, kräftig anbraten.
Immer wieder mit einem Holzlöffel wenden, bis der Wirsing leicht zusammenfällt.
Ca. 4 EL Wasser zugeben und im geschlossenen Topf ca. 10 Minuten andünsten.

Senf mit Reiscuisine mischen und über das Gemüse geben. Zum Schluß mit Shoyu und Pfeffer abschmecken.

Zum Wirsing-Gemüse ein leckeres Süßkartoffelpüree servieren.

Guten Appetit

