

# Wirsinggemüse

---

Caritas-Altenheim St. Franziskus, Berching

## Zutaten

1 kg Wirsing  
Salzwasser zum Kochen  
40 g Fett (Schweine- oder Gänseschmalz)  
1 EL Mehl  
ca. 250ml Flüssigkeit (Gemüsesud, Fleischbrühe)  
Salz, Muskatnuss

## Zubereitung

Den Wirsing putzen, welke und grobe Blätter entfernen. Die Wirsingblätter ablösen, die harten Rippen herausschneiden, waschen. Das Gemüse im Salzwasser etwa 10 Minuten kochen, abgießen. Sofort mit kaltem Wasser überbrausen, damit die grüne Farbe erhalten bleibt. Abtropfen lassen. Den Wirsing grob pürieren oder mixen.

Aus Fett und Mehl eine helle Einbrenne anrühren, den Wirsing zugeben und unter ständigem Rühren 5 Minuten dünsten. Nach und nach mit Gemüsesud oder Fleischbrühe aufgießen, gut durchkochen. Mit Salz und Muskatnuss abschmecken.