

## Wirsing (Basisinfo)

Kategorien: Grundlagen, Küche, Gemüse, Information

Zutaten für: 1 Rezept

Wirsing

### Anleitung:

Wirsing, auch Welsch oder Savoyerkohl genannt, hat das ganze Jahr Saison. Im Winter gibt es den Herbst- oder Dauerwirsing mit fest Geschlossenen Koepfen. Seine krausen, dunkelgruenen bis gelblichen Blaetter sind fest und schmecken intensiver nach Kohl als die des Zarten Frueh- und Sommerwirsings. Naehrstoffe: Gerade im Winter ist Wirsing (33kcal/100g) ein wertvoller Vitamin und Mineralstoffspender. Er enthaelt viel Vitamin C in gebundener Form, Das erst durch Kochen verfuegbar wird. Auch einige B-Vitamine sind in Beachtlichen Mengen vorhanden. Wirsing strotzt vor Kalzium, das wie der Ebenfalls enthaltene Phosphor fuer Knochen und Zaehne wichtig ist. Kalium, Magnesium und Eisen runden die Palette der gesunden Inhaltstoffe ab. Einkauf und Lagerung: Wirsing stammt groessten Teils aus heimischem Anbau, hat also nur Kurze Transportwege hinter sich. Importe kommen aus Italien und Frankreich. Die Blaetter sollten nach einer alten Bauernregel so Knackig sein, dass sie beim Schuettern rasseln. Wenn man die Aussenblaetter entfernt, haelt sich der Kohl 1-2 Tage im Gemuesefach Des Kuehlschranks. Verwendung: Generell laesst sich Wirsing wie Weisskohl zubereiten. Er ist eine Beliebte Einlage fuer deftige Suppen und Eintoepe, passt auch prima In wuerzige Auflaeufe. Mit Schalotten bissfest geduenstet und mit Sahne verfeinert, ist er eine tolle Beilage zu Wild und Gefluegel. Das gilt auch fuer die Zubereitung als Gemuese mit Speck oder Morcheln. In der leichten Kueche werden Wirsingblaetter als Huelle fuer Filets, Fisch und Farcen oder Reis-Kaese-Fuellungen verwendet. Zarter Fruehwirsing eignet sich blanchiert fuer Salate. Wuerzen: Das intensive Eigenaroma des Wirsings wird durch Zwiebeln bzw. Schalotten, Pfeffer, etwas Muskat oder Senf vorteilhaft Unterstrichen. Etwas Kuemmel macht ihn besonders bekoemmlich. Mit Frischen Kraeutern sollte man vorsichtig wuerzen. Hier eignen sich Schnittlauch, Thymian, Petersilie, Kerbel, Rosmarin und Koriandergruen. Eine asiatische Note erhaelt der Kohl durch Ingwer, Curry oder Sojasauce.