



### → ÜBERBACKENER WIRSING

**Zutaten (für 6 Pers.):** 1 Kopf Wirsing, 750g Fleischtomaten, 150g Speck, gewürfelt, 3 Lorbeerblätter, 60g Reis, ¼ Liter Milch, Muskat, Salz, Pfeffer, 500g Zwiebeln, 80g Margarine, 30g Mehl, 100g saure Sahne, 250g geriebener Käse

**Zubereitung:** In einem großen Topf reichlich Salzwasser zum kochen bringen. Wirsing putzen, den Strunk heraus schneiden und Wirsing zerkleinern. Ca. 15 min kochen. Tomaten überbrühen und klein schneiden. Zwiebeln schälen und grob würfeln. Speckwürfel in 2/3 der Margarine anbraten, Zwiebeln dazu geben und mitrösten. Tomaten und Lorbeerblätter dazugeben und gut durchschmoren. Dann den kleingehackten Kohl solange mit schmoren, bis die Flüssigkeit verdampft ist. Mit Salz und Pfeffer würzen, den Reis ungekocht untermengen. Backofen auf 225° C vorheizen. Auflaufform ausfetten, Wirsing-Tomaten-Gemisch einfüllen. Mehl in der restlichen Margarine anschwitzen, mit der Milch ablöschen, saure Sahne zugeben, mit Salz, Pfeffer und Muskat kräftig abschmecken. 200g geriebenen Käse unterrühren. Die Masse auf den Auflauf streichen, den restlichen Käse darüber streuen. Im Backofen in 30 Min goldbraun backen. Dazu schmeckt Kartoffelpüree.

### → WIRSING-ROHKOSTSALAT

**Zutaten (3 Pers.):** 1 kl. Kopf Wirsing, 200g Schmand, 1 TL Senf, 1 EL Kräuter(Salat-), 1 Apfel, Olivenöl, Kräutersalz, Paprikapulver, Essig (Obst-)

**Zubereitung:** Den Wirsing in sehr feine Streifen, den Apfel in kleine Würfel schneiden und in eine ausreichend große Schüssel geben. Die restlichen Zutaten vermengen, darüber geben mischen. 2 Std. zugedeckt in den Kühlschrank stellen. Vor dem Servieren mit frischen Kräutern bestreuen.

### → WIRSING - Eintopf

**Zutaten:** 1 Wirsing, etwas Speck, gewürfelt, 1 kleine Zwiebel, etwas Butter, 250ml Brühe, 4 Kartoffeln, Salz, Pfeffer, schwarz

**Zubereitung:** Die äußeren Wirsingblätter entfernen, bei den restlichen Wirsingblättern den Strunk entfernen und diese in Streifen schneiden. Die Kartoffeln schälen und in kleine Würfel schneiden (ca. 2 x 2 cm). Butter im Topf erhitzen, die fein gewürfelte Zwiebel und die Speckwürfel anbraten. Dann den Wirsing und die gewürfelten Kartoffeln hinzugeben und die Brühe angießen (zu Beginn die Hälfte, den Rest nach und nach hinzugeben). Das Ganze bei geschlossenem Deckel ca. 20 Minuten bei mittlerer Hitze köcheln lassen, zwischendurch umrühren, mit Salz und schwarzem Pfeffer würzen. Dazu schmeckt Bratwurst oder ein deftiges Braten.

### → LIMETTEN - ÖL

**Zutaten:** 500ml Olivenöl oder Keimöl, 3 Limetten

**Zubereitung:** Das Öl in ein durchsichtiges, gut verschließbares Gefäß gießen. Die Limetten waschen und gut abtrocknen, damit kein Wasser mit ins Öl kommt. Anschließend die Limetten in Scheiben schneiden und in das Öl geben. Gefäß gut verschließen und ca. 1 Woche an einen hellen Ort (nicht in die Sonne) stellen und öfter mal leicht schütteln, damit sich das Limettenaroma gut verteilt. Danach (ohne Limetten) umfüllen in ein anderes Gefäß, z.B. Karaffe, Glasflasche o.ä. Gut verschlossen ist das Öl ca. 3 Monate haltbar.

### → Maiskolben mit Bohnenpüree

**Zutaten (für 4 Personen):** 300g schwarze Bohnen, 650ml Wasser, 2 Zwiebeln, 2 Knoblauchzehen, 300g vollreife Tomaten, 1 Bund Suppengrün, 2 EL kaltgepresstes Olivenöl, 4 junge Maiskolben, 50 g Butter, 1 EL edelsüßes Paprikapulver, 2 EL Kräuteressig, Salz, Cayennepfeffer, 1 EL frisch gehackter Majoran

**Zubereitung:** Die Bohnen in dem Wasser 8 Stunden zugedeckt einweichen. 1 Zwiebel und eine Knoblauchzehe schälen, zu den Bohnen geben und alles einmal aufkochen. Die Bohnen zugedeckt bei schwacher Hitze in etwa 1,5 Stunden weich kochen. Inzwischen die zweite Zwiebel und Knoblauchzehe schälen und fein hacken. Die Tomaten mit kochendem Wasser überbrühen, häuten und würfeln, dabei die Stielansätze entfernen. Das Suppengrün putzen, waschen und fein zerkleinern. Das Öl in einem Topf erhitzen. Die Zwiebel und den Knoblauch darin glasig braten. Die Tomaten, das Suppengrün und die Bohnen mit der Garflüssigkeit dazugeben. Alles bei mittlerer Hitze unter häufigem Rühren 30 Minuten schmoren. Inzwischen die Maiskolben putzen waschen und abtrocknen. Die Butter in einer Pfanne erhitzen. Die Maiskolben darin bei mittlerer bis schwacher Hitze unter häufigem Wenden etwa 15 Minuten braten. Auf Teller geben und mit der Bratbutter beträufeln. Die Bohnen mit einem Kartoffelstampfer zerdrücken, mit Paprikapulver, Essig, Salz und Pfeffer abschmecken. Den Majoran darunter mischen und zu den Maiskolben servieren.

### → MAISGEMÜSEPASTETE

**Zutaten (für 2 Pers.):** 2 Maiskolben, 100 g Champignons, 200 g Lauch, 2 Zwiebeln, Butterschmalz, Salz, Pfeffer, 3 EL geh. Petersilie, 1 Packung Blätterteig, etwas Milch

**Zubereitung:** Die Maiskolben in kochendem Wasser ca. 20 Minuten kochen und die Körner vom Kolben lösen. Champignons, Lauch und Zwiebeln fein hacken, in einer Pfanne mit etwas Butterschmalz weich dünsten und mit Salz, Pfeffer und Petersilie würzen. Die Maiskörner noch einige Minuten mitdünsten und die Masse erkalten lassen. Den Blätterteig zu zwei Rechtecken ausrollen, die Masse darauf verteilen und das zweite Rechteck drauf legen. Die Ränder gut zusammen drücken und mit einem Messer gerade schneiden. Den Blätterteig mit der Gabel mehrmals einstechen und ca. 15 Minuten stehen lassen. Die Pastete im vorgeheizten Backofen bei 220 ° ca. 30-40 Minuten backen. Nach 20 Minuten den Blätterteig mit etwas Milch bestreichen.

### → LIMETTEN - MASCARPONE EIS

**Zutaten:** 5 Limetten, etwas Zucker, 1 Pck. Vanillezucker, 250g Mascarpone, 150ml Buttermilch

**Zubereitung:** Limetten waschen, trocken tupfen, Schale von einer Limette Zesten abziehen und für die Dekoration zur Seite stellen. Limetten halbieren und den Saft auspressen. Zucker, Vanillezucker, Mascarpone und Buttermilch verrühren und mit dem Limettensaft vermischen. Die Creme für ca. 2 Stunden ins Gefrierfach geben und mehrfach umrühren. Das Eis dekorativ in Gläsern anrichten und mit den Zesten garnieren.

DAS TEAM DER GEMÜSEKISTE WÜNSCHT  
EINEN GUTEN APPETIT!