



Beate Harder · Dorfstraße 16 · 22869 Schenefeld · Tel. (0172) 403 53 99 · beate@claus-sein-glueck.de · www.claus-sein-glueck.de

## Wirsing aus dem Backofen mit Salz-Zitrone und Ingwer (vegetarisch)

### Zutaten für 4 Personen

1		Kopf Wirsing, in grobe Streifen geschnitten
4-5	EL	bestes, frisches Olivenöl
1-2	EL	„Salz-Zitrone“, fein gewürfelt
1-2	EL	frischer Ingwer, fein gewürfelt
½	TL	Schwarzkümmel
2	TL	Salz-Zitronen-Sud und schwarzer Pfeffer a.d.M
2-3	EL	frische, glatte Petersilie, grob gehackt

### Zubereiten

- Den Backofen auf 200 °C vorheizen.
- Den Wirsing in nicht zu feine Streifen schneiden, waschen, schleudern und auf dem Backbleck verteilen.
- Die Salz-Zitronen- und Ingwerwürfel über den Wirsing geben und alles mit Salz-Zitronen-Sud, Schwarzkümmel und Pfeffer würzen. Olivenöl darüber geben und alle in den vorgeheizten Backofen schieben.
- Ca. 20 Minuten garen und dabei ab und zu (wenn der Wirsing dunkle Spitzen bekommt) durchrühren.

### Anrichten

Den Wirsing auf Tellern verteilen, mit der Petersilie bestreuen und mit ein wenig Olivenöl umgießen.  
Oder auch einfach in einer großen rustikalen Schale auf den Tisch stellen.

### Kombinieren

Man kann aus der vegetarischen Variante auch einfach ein Fleischgericht machen, indem man eine kräftig abgeschmeckte Bratwurst (z.B. Merguez) in Scheiben geschnitten auf dem Wirsing verteilt. Dazu können auch noch grob gewürfelte Kartoffeln gegeben werden, dann reicht es für die ganze Familie.