

## Wirsing - so verarbeitest du den Kohl richtig



Liegt Wirsing vor mir in der Küche, habe ich gleich den Geruch von „Wirsingpampe“ in der Nase, wie meine Oma das rheinische Gericht „Wirsing-Kartoffel-Untereinander“ immer nennt. Arme-Leute-Essen? Von wegen. Neben seinem feinen Geschmack hat Wirsing noch so einiges mehr zu bieten.

Dabei ist dieser hübsche Kohl mit seinen großen, grünen und gekräuselten Blättern fast zu schön, um ihm zu Leibe zu rücken. Aber lass dich nicht täuschen, denn so gut wie Wirsing aussieht, so lecker schmeckt er eben auch – also traue dich und geh ihm an die Blätter, verarbeite ihn zu Wirsingrouladen, -suppe, -chips und Co. Dich erwarten wunderbare Gerichte mit viel Geschmack.



Der Klassiker - Wirsingroulade. Die Blätter lassen sich einfach füllen und aufrollen.

Du würdest ihn zwar gerne zubereiten, weißt aber zwischen all den Blätterlagen gar nicht, wo du ansetzen sollst? Das ist mein Stichwort – ich habe alle wichtigen Infos und Tipps für dich zusammengetragen und leite dich auf deinem Weg zum schmackhaften Kohlgericht.

### Zart oder deftig? Die Saison macht's

Jackpot für alle, die nicht genug von dem Kohl bekommen – Wirsing hat fast immer Saison. Der Früh- oder Sommerwirsing unterscheidet sich dabei aber optisch wie auch geschmacklich zu den Sorten im Herbst und Winter.

**Sommerwirsing** hat ab Mai Saison und besitzt hellgrüne, nicht so stark gekräuselte Blätter. Sie bilden einen lockeren Kohlkopf und bestechen im Vergleich zu den späteren Sorten mit zart-mildem Geschmack, der auch zu leichten Gerichten mit Fisch sehr gut passt.

**Winterwirsing** findest du ab Oktober im Super- oder Wochenmarkt. Seine kräftigen, dunkelgrünen und stark gekräuselten Blätter bilden einen fester geschlossenen Kohlkopf. Ihr Aroma ist würziger, intensiver und schmeckt besonders in deftigen Eintöpfen.

Warum Wirsing manchmal bitter schmeckt? Je nach Ernte der späten Wirsingsorten, hat der Kohl noch keinen Frost abbekommen, wodurch seine kräftigen Blätter einen herben Geschmack haben können. Erst durch den Frost entfalten viele Kohlsorten ihr volles Aroma, da die Zuckerproduktion angekurbelt wird – der Kohl wird geschmacklich milder.

### Darauf solltest du beim Einkauf achten

Bevor Wirsing in deinem Einkaufskorb landet, schau dir seine Blätter genau an. Achte darauf, dass sie weder welk noch labberig sind oder braune Flecken haben. Sie sollten knackig sein und beim Biegen brechen. Außerdem raschelt frischer Wirsing, wenn du ihn leicht schüttelst. Test bestanden? Dann ab damit nach Hause in die Küche.

### Welche Nährwerte stecken im Wirsing?

Ebenso wie seine Kohl-Verwandten hat Wirsing einiges an

## Wirsing - so verarbeitest du den Kohl richtig

positiven Inhaltsstoffen, viele Vitamine und Mineralstoffe zu bieten. Neben Vitamin C und E sowie Kalium, deckt Wirsing mit seinem hohen Folsäuregehalt schon mit einer Portion (etwa 200 g) deinen Tagesbedarf. Folsäure ist unter anderem für die Blutbildung und den Zellstoffwechsel in deinem Körper wichtig.

Mit 26 Kalorien pro 100 g ist Wirsing außerdem sehr kalorienarm und macht es dir somit leicht, dein Vitamindepot aufzufüllen. Ich hätte dann gerne einen Nachschlag, bitte!

### Wirsing putzen und schneiden

Besonders Schnippelfaulen macht Wirsing eine Freude, denn er ist nicht nur ruckzuck vorbereitet, sondern genauso schnell gar.

#### Entferne die äußeren Blätter

Das kannst du ganz einfach vorsichtig mit den Fingern machen oder du schneidest die dicken Blattrippen mit einem Messer nah am Strunk ab. Wenn du magst, kannst du die Blätter für selbstgemachte Gemüsebrühe verwenden und auskochen oder als Dekoration für Häppchen und Dips verwenden.



Die äußeren Blätter kommen weg.

#### Halbiere den Wirsing

Da der Kohlkopf meistens recht groß ist, eignet sich zum Halbieren ein großes, langes Messer, mit dem sich der Wirsing einfach teilen lässt.



Wirsing mit einem großen Messer halbieren.

#### Viertel den Wirsing

Dafür legst du ihn am besten mit der Schnittfläche nach unten auf dein Schneidebrett – so kann beim Schneiden nichts verrutschen.



Wirsing vierteln

#### Schneide den Strunk keilförmig heraus

Das Messer einfach schräg am Strunk ansetzen und durchschneiden. Möchtest du einzelne Blätter zerkleinern, solltest du die dicke Blattrippe herausschneiden.

## Wirsing - so verarbeitest du den Kohl richtig



Den Strunk schräg herausschneiden

### Schneide den Kohl quer in Streifen

Je nachdem, was du zubereiten möchtest, schneidest du die Streifen einfach grob, dick oder fein.



Wirsing in Streifen schneiden.

### Wasche den Wirsing

Da sich in den krausen Blättern leichter Schmutz sammeln kann, solltest du die zerkleinerten oder auch ganze Blätter gründlich in kaltem Wasser waschen.

### Wirsing zubereiten

Die Zeiten, in denen man Kohl im ganzen Haus gerochen hat, sind zum Glück vorbei – wenn du ihn nicht gerade „totkochst“ und noch einen kleinen Trick anwendest.

### Wirsing kochen

Wirsing kochen ist denkbar einfach und geht ratzfatz.

Möchtest du die zarten Blätter für Suppe oder als Beilagengemüse garen, benötigen sie gerade mal **15 Minuten** in kochendem Salzwasser, bevor du sie abseihen kannst. In dünne Streifen geschnitten, sind sie sogar schon früher weich, nämlich bereits nach **5-7 Minuten**.

Noch ein Tipp: Damit es nicht so streng nach Kohl riecht, gib einen Schuss Tafellessig mit zum Kochwasser.

### Wirsing blanchieren

Wirsing zu blanchieren bietet sich nicht nur vor dem Einfrieren an, sondern ebenfalls, wenn du Wirsingrouladen zubereiten oder ihn als Beilagengemüse servieren möchtest.

**So wird's gemacht:** Reichlich Wasser mit Salz zum Kochen bringen und den Kohl **2-4 Minuten** darin garen. Wirsingblätter mit einer Schaumkelle aus dem Wasser heben.



Wirsing in kochendem Wasser 2-4 Minuten blanchieren.

Direkt im Anschluss mit sehr kaltem Wasser abschrecken und gut abtropfen lassen.

Möchtest du die Blätter für Rouladen verwenden, solltest du die dicke Blattrippe mit einem scharfen Messer vorab flach abschneiden. So lässt sich das Blatt nach dem Befüllen leichter aufrollen, ohne dass die Rippe durchbricht.

# Wirsing - so verarbeitest du den Kohl richtig



Die dicke Blattrippe flach abschneiden.

## Wirsing backen

Die gefüllten **Wirsingblätter im Backofen** zu garen, dauert am längsten. Bei **190 °C** brauchen die Rouladen etwa **40-50 Minuten**, bis du sie mit Kartoffeln, Reis und Co. genießen kannst.

## Wirsing dünsten

**Wirsing dünsten** ist ebenfalls flott erledigt. Den zerkleinerten Wirsing (500 g) zusammen mit einer Zwiebel 5 Minuten anschwitzen. Anschließend gibst du 130 ml Gemüsebrühe hinzu und lässt das Ganze abgedeckt **10 Minuten** garen.

## Wirsing als Teig

Vor allem in Low Carb Gerichten ist Wirsing ein beliebtes Gemüse. Du kannst ihn gut für Teig verarbeiten. Ein Beispiel ist diese leckere Pizza mit Wirsingboden:

## Wirsing richtig würzen – so minderst du seine „Nebenwirkungen“

So wie jedes Böhnchen ein Tönchen gibt, kann es sein, dass man sich nach dem Kohlgenuß ein bisschen aufgebläht fühlt. Deswegen lassen viele die Finger von dem vielseitigen Gemüse. Dabei kannst du mit den richtigen Gewürzen den unangenehmen Nebenwirkungen entgegenwirken und den Kohl bekömmlicher machen.

Gegen seine aufblähende Wirkung helfen **Kümmel, Fenchel- und Dillsamen** oder **Anis**, die du einfach zusammen mit dem Wirsing kochst. Möchtest du die Gewürze später nicht in deinem Gericht haben, kannst du

sie zum Mitkochen in ein Teesieb oder Baumwollsäckchen füllen und später wieder herausnehmen.

Um das milde Kohlgemüse noch geschmacklich zu verfeinern, hast du viele Gewürzmöglichkeiten. Für deftige Wirsinggerichte kannst du kräftige Aromen wie Paprikapulver, Thymian und Curry verwenden oder ihn mit Zusätzen wie Speck und Zwiebel braten.

Zu milden Wirsinggerichten passen frisch geriebene Muskatnuss, etwas Sahne und frische Kräuter wie Petersilie und Schnittlauch, die das zarte Gemüse mit zurückhaltenden Nuancen unterstützen.

## Wirsing lagern – so fühlt sich der Kohl wohl

Im Gemüsefach deines Kühlschranks kannst du **Winterwirsing 1-2 Wochen aufbewahren**, denn er gehört zu der robusteren Sorte und nimmt dir eine längere Lagerzeit nicht übel.

Der zartere Sommerwirsing hingegen ist eine kleine Mimose. Ihn solltest du **nach 2-3 Tagen im Kühlschrank verbrauchen**, bevor er die Blätter hängen lässt.

Du hast ein größeres Kaliber eingekauft und zu viel über? Da hilft nur: Viele Gäste zum Essen einladen oder den Wirsing einfrieren.

## Wirsing einfrieren – Schockstarre für den Krauskopf

Der bereits geputzte Wirsing lässt sich prima einfrieren. Vorab wird er blanchiert und ist in wenigen Minuten bereit, um im Tiefkühlfach zwischengelagert zu werden. Das Blanchieren erhält Vitamine und Farbe im Kohl und verhindert, dass er braun wird. Den Wirsing kannst du dann luftdicht in Gefrierbeuteln oder Frischhaltedosen portionieren und **bis zu 10 Monate** einfrieren.

## Tipps und Tricks für die Zubereitung

### Wie vermeide ich, dass mein Wirsing bitter wird?

Da hilft zum einen, den Wirsing zu blanchieren, vor allem aber auch, auf die äußeren Blätter des Wirsing zu verzichten.

### Wie bleiben die Blätter grün beim Kochen?

In der Kürze liegt die Würze: Möchtest du die Blätter möglichst grün erhalten, blanchiere sie nur kurz -also

## Wirsing - so verarbeitest du den Kohl richtig

höchstens 2 Minuten - in kochendem Salzwasser und lege sie anschließend direkt in Eiswasser, damit der Garprozess gestoppt wird.

### Was passt zum Wirsing?

Wirsing ist eine Kohlart und daher vor allem ein Gemüse für deftige Gerichte. Er schmeckt zu wirklich jeder Art von Fleisch und ist am einfachsten kombiniert mit Kartoffeln oder Pilzen. In Aufläufen und Eintöpfen kann man zum kräftigen Wirsing auch immer gut geräucherte Mettwurstchen geben.

### Suppe, Rouladen, Eintopf – 8 Rezepte mit Wirsing