

Wirsing-Zwiebel-Pfanne mit Walnüssen

Zutaten:

1 Wirsing
2 Zwiebeln
2 EL Butter
Salz & Pfeffer
100 ml Gemüsebrühe
2 TL Senfsamen
50 g Walnuskerne



Zubereitung:

Vom Wirsing die äußeren zähen Blätter entfernen, dann längs vierteln, den Strunk keilförmig ausschneiden und quer in feine Streifen schneiden. Zwiebeln schälen, längs halbieren und längs in dünne Spalten schneiden.

Butter in einem Topf erhitzen und die Zwiebel darin goldbraun braten. Wirsing dazugeben, kurz andünsten. Gemüsebrühe angießen, Senfkörner einrühren und zugedeckt 15-20 Minuten dünsten.

Inzwischen Walnüsse grob hacken und in einer heißen Pfanne ohne Fett bei mittlerer Hitze 3 Minuten anrösten. Wirsing mit Salz und Pfeffer abschmecken, die Walnuskerne zugeben und servieren.