

## Sizilianischer Wirsing

*Ca. 800-1000g Wirsing – 2 Zwiebeln – 2 Knoblauchzehen – 8 EL Olivenöl – Salz, Pfeffer – 400 ml Gemüsebrühe – 4 EL Sultaninen – 400g stückige Tomaten – 1 Prise Zucker – 1 Bd grob gehackte Petersilie – evtl. 4 EL geröstete Pinienkerne*

Äußere Blätter entfernen, Wirsing vierteln, waschen, Strunk herausschneiden und Viertel in 6 Spalten schneiden. Zwiebeln in feine Streifen, Knoblauch in dünne Scheiben schneiden. Olivenöl in einem breiten Topf (oder großer Pfanne) erhitzen, Wirsingspalten von beiden Seiten leicht anbraten, Zwiebeln und Knoblauch zugeben und kurz mitbraten. Mit Salz und Pfeffer würzen.

Brühe und Sultaninen zugeben, aufkochen, Wirsing zugedeckt bei mittlerer Hitze 12 min schmoren. Nach der Hälfte der Zeit wenden, Tomaten zugeben und weitere 3-4 min garen. Die Soße mit Salz, Pfeffer und 1 Prise Zucker würzen. Mit der Petersilie und evtl. mit Pinienkernen bestreuen.

Dazu schmecken neue Kartoffeln oder auch Bandnudeln.

Guten Appetit!



## Sizilianischer Wirsing

*Ca. 800-1000g Wirsing – 2 Zwiebeln – 2 Knoblauchzehen – 8 EL Olivenöl – Salz, Pfeffer – 400 ml Gemüsebrühe – 4 EL Sultaninen – 400g stückige Tomaten – 1 Prise Zucker – 1 Bd grob gehackte Petersilie – evtl. 4 EL geröstete Pinienkerne*

Äußere Blätter entfernen, Wirsing vierteln, waschen, Strunk herausschneiden und Viertel in 6 Spalten schneiden. Zwiebeln in feine Streifen, Knoblauch in dünne Scheiben schneiden. Olivenöl in einem breiten Topf (oder großer Pfanne) erhitzen, Wirsingspalten von beiden Seiten leicht anbraten, Zwiebeln und Knoblauch zugeben und kurz mitbraten. Mit Salz und Pfeffer würzen.

Brühe und Sultaninen zugeben, aufkochen, Wirsing zugedeckt bei mittlerer Hitze 12 min schmoren. Nach der Hälfte der Zeit wenden, Tomaten zugeben und weitere 3-4 min garen. Die Soße mit Salz, Pfeffer und 1 Prise Zucker würzen. Mit der Petersilie und evtl. mit Pinienkernen bestreuen.

Dazu schmecken neue Kartoffeln oder auch Bandnudeln.

Guten Appetit!

