



ORF extra

Wirsingflan mit gerösteten Pinienkernen

Das kann der Wirsing:

Wie alle aus dem weiten Spektrum der Kohlgewächse enthält er besonders viel Chlorophyll. Das gibt ihm nicht nur seine attraktive grüne Farbe, es fördert auch die Blutbildung, hilft bei Magnesiummangel und unterstützt die Wundheilung. Dazu ist Wirsing reich an Kalzium, das die Knochen festigt und gemeinsam mit Vitamin E die Körperzellen vor schädlichen Einflüssen und vorzeitigen Alterungsprozessen schützt. Ebenfalls reichlich enthalten: Vitamin B6, das für ein gutes Nervenkostüm sorgt, und Vitamin C, das unser Immunsystem stärkt. Während die hellgrünen Früh- und Sommersorten ein zartes, delikates Aroma entfalten, schmecken die dunkelgrünen Spätsorten deutlich kräftiger und würziger.

Für 4 Personen

Für den Flan:
400 g Wirsing
Salz
100 ml Obers
1 Knoblauchzehe, gerieben
4 Eier
Pfeffer
Butter für die Förmchen

8 Blätter Wirsing
Öl zum Braten
2 EL geröstete Pinienkerne

Zubereitung:

Für den Flan Wirsing aufblättern, waschen und zerkleinern. In Salzwasser blanchieren, abschrecken und gut ausdrücken. Mit Obers, Knoblauch und Eiern aufmixen, salzen und pfeffern.

Feuerfeste Förmchen mit Butter ausstreichen und die Masse einfüllen. Förmchen in einen breiten Topf stellen und heißes Wasser bis knapp unter den Rand einfüllen. Den Topf mit Alufolie bedecken und den Flan im Rohr bei 170 °C Ober-/Unterhitze im Wasserbad 20 Minuten pochieren.

Wirsingblätter waschen und trocken tupfen. In einer Pfanne Öl erhitzen, Wirsingblätter darin scharf anbraten. Salzen, pfeffern und auf Küchenpapier abtropfen lassen.

Quelle: **Wunderbares Wintergemüse**. Uschi Korda, Erwin Werlberger, Helge Kirchberger. Servus Verlag. ISBN 13 9783710402906.

Flan aus den Förmchen auf Teller stürzen, mit gebratenem Wirsing belegen und mit Pinienkernen bestreuen.

Gut zu wissen:

- *Wichtig ist die grüne Farbe auch bei den äußeren Blättern. Sind sie gelblich, ist der Wirsing alt. Wintersorten bleiben im Kühlschrank 2 Wochen knackig.*
- *Vor der Zubereitung die äußeren Blätter und den Strunk entfernen, dann vierteln, in Streifen schneiden und waschen.*
- *Rohen Wirsing vor dem Einfrieren kurz in Salzwasser blanchieren.*
- *Zu Tode gekocht, verliert er nicht nur Vitamine, er sieht auch nicht gut aus. Besser ist es, die Blätter kurz zu blanchieren, in Streifen zu schneiden und dann zu sautieren. Ansonsten gilt für Wintersorten: Auf keinen Fall länger als 25 Minuten garen.*
- *Um Blähungen vorzubeugen, mit Kümmel, Anis oder Ingwer würzen.*
- *Putzt roh jeden Salat auf, eignet sich gut zum Füllen (die Blätter vorher blanchieren) und ist gedünstet eine feine Gemüsebeilage. Passt in Eintöpfe wie z. B. den Pichlsteiner Eintopf, in schnelle Nudelgerichte und Aufläufe.*