



Wirzing mit
gratiniertem Ziegenkäse
und Walnuss-
kernen



Lust auf CLASEN!



WIRSING MIT GRATINIERTEM ZIEGENKÄSE UND WALNUSKERNEN

Zutaten für 4 Personen:

- 1 Orange
- 3 EL Olivenöl
- ¼ TL Chiliflocken
- 1 EL Ahornsirup
- 150 g CLASEN BIO Kichererbsen
- 1 TL Kurkuma
- 300 g Wirsingkohl
- 200 g Ziegenkäserolle
- 100 g CLASEN BIO Walnusskerne
- Salz und Pfeffer



Zubereitung:

1. Die Kichererbsen über Nacht in reichlich kaltem Wasser einweichen lassen. Das Einweichwasser abgießen und die Kichererbsen unter fließendem Wasser abspülen. In einen Topf geben und mit Wasser bedeckt 1,5 Stunden köcheln lassen. Wenn es schnell gehen soll, können alternativ auch Kichererbsen aus der Dose verwendet werden.
2. Orangenschale abreiben und den Saft auspressen. Orangensaft und -schalenabrieb mit 2 EL Olivenöl, Chiliflocken, Ahornsirup und ½ TL Salz vermischen und beiseite stellen.
3. Das restliche Olivenöl in einer großen Pfanne erhitzen. Kurkuma und die abgetropften Kichererbsen hineingeben und 10 Minuten knusprig anbraten. Mit Salz und Pfeffer würzen.
4. Äußere Wirsingblätter entfernen, halbieren und den Strunk herauserschneiden. Den Wirsing quer in schmale Streifen schneiden, anschließend alle dicken Rippen aussortieren. Wasser zum Kochen bringen und den Wirsing darin 2 Minuten kochen. Abgießen, gut abtropfen lassen und das Wasser aus dem Blättern drücken. In eine große Schüssel geben und mit dem Dressing vermischen.
5. Ziegenkäse in Stücke schneiden und Walnusskerne grob hacken. Zum Servieren: eine Portion Wirsing auf einem Teller anrichten, Kichererbsen und Ziegenkäse-Taler darauf verteilen und mit Walnusskernen bestreuen.

Nährwerte pro Portion:

1908 kJ / 456 kcal, KH: 15 g, Fett: 15 g, EW: 17 g



vegetarisch



glutenfrei



low carb

www.clasen-bio.de



25 Min.
Zubereitungszeit