



Wirsing in Orangensoße

Für 4 Personen

1 mittlerer Wirsing (1 kg)
1 EL Butter oder
Margarine
1 EL Mehl
100 ml Milch
150 ml Orangensaft
50 ml Sahne
Einige Orangenfilets
Curry, Salz
40 g Mandelplättchen
1 EL Zitronensaft
3 EL Sahne

Vom Wirsing die äußeren dunkelgrünen Blätter entfernen. Den Kopf gut waschen. Den Wirsing in Spalten teilen und jeweils das Strunk Ende abschneiden (die Spalten müssen aber noch zusammenhalten). Die Wirsingspalten in wenig Salzwasser ca. 7 - 10 Min. dünsten. In einem zweiten Topf eine Mehlschwitze herstellen. Dafür das Fett schmelzen und das Currygewürz darin anschwitzen. Alles mit Mehl bestäuben und mit der Milch zu einer Soße verrühren und aufkochen lassen. Den Orangensaft zugeben und die Soße mit Zucker oder etwas Zitronensaft abschmecken.

Zum Schluss die geschlagene Sahne unterheben.

Die Mandelplättchen in der Pfanne bräunen.

Die Wirsingspalten herausnehmen und abtropfen lassen.

Die Spalten auf einer Porzellanplatte anrichten und mit den Mandelplättchen und mit einigen Orangenfilets garnieren.

Tipp: Je nach Geschmack kann man auch Rosinen in die Soße geben.



Weitersagen!

Wer das Land, die Menschen und echte Landerlebnisse in NRW liebt, der kennt www.landservice.de.

Echt. Näher. Dran!

