



Kichererbsen-Wirsing-Pfanne

deftig-duftig köstlich

Wirsing ist eine Kohlart und schon lange bekannt. Seine Blätter sind zarter als die anderer Kohlsorten, die inneren hellen Teile sind schon nach kurzer Zeit gar. In dieser Variante mit Kichererbsen wird daraus ein wunderbar sättigendes Gericht.

Wirsing in feine Streifen schneiden.
In einer Pfanne mit Kokosöl-Salz-Mischung anbraten.

Mit einem Glas Weißwein (muss aber nicht sein, alternativ geht auch Gemüsebrühe) ablöschen, Deckel darauf. Bei kleiner Hitze „schmorgeln“ lassen, bis alles gar ist.

Dann mit Mandel- oder Hafersahne vermischen, kräftig mit Salz und Gewürzen nach Wahl abschmecken. Muskatnuss ist z. B. super lecker dazu.

Zum Schluss die vorgekochten Kichererbsen darunterheben und warm werden lassen, falls sie schon abgekühlt waren.

Tipp: Im Winter ist das ein warmes Wohlfühlessen.

Gekochte Kichererbsen

1 Kopf Wirsing

Mandel- oder Hafersahne