



KW 12 -17.03. - 23.03.2025

bio
mitter
...bringt's

S' BIOBLATTL

Impressionen





Wirsing-Pasta mit cremiger Zitronen-Sauce

Zutaten:

250 g Pasta
1 kleiner Wirsingkopf
2 EL Butter
2 Knoblauchzehen
200 ml Schlagobers
100 ml Weißwein (optional)
50 g Parmesan (gerieben)
1 Bio-Zitrone (Schale und Saft)
Salz, Pfeffer, Muskatnuss
Frische Petersilie und
geröstete Pinienkerne zur Deko

Zubereitung:

- Pasta nach Packungsanweisung kochen.
- Wirsing in feine Streifen schneiden.
- Butter in einer Pfanne erhitzen, Knoblauch fein hacken und kurz anbraten. Den Wirsing dazugeben und 5-7 Minuten anschwitzen.
- Mit Weißwein ablöschen (falls verwendet) und kurz einkochen lassen.
- Schlagobers und Zitronenschale einrühren und einige Minuten köcheln lassen, bis die Sauce cremig wird. Mit Salz, Pfeffer und Muskatnuss abschmecken.
- Die abgegossene Pasta in die Pfanne geben und gut vermengen. Parmesan unterheben, bis er schmilzt.
- Mit frisch gehackter Petersilie und gerösteten Pinienkernen bestreuen und servieren.

Wirsing:

Nährstoffreich: Wirsing enthält viel Vitamin C, Vitamin K und Folsäure, was das Immunsystem stärkt und die Blutgerinnung unterstützt.

Kalorienarm und sättigend: Mit nur ca. 25 kcal pro 100 g und hohem Ballaststoffgehalt hält Wirsing lange satt und fördert die Verdauung.

Vielseitig verwendbar: Ob in Eintöpfen, Aufläufen, Pasta oder als Beilage – Wirsing passt zu vielen Gerichten und bringt eine angenehme Würze mit.

Wintergemüse: Dank seiner Frostresistenz ist Wirsing ideal für den Winter und bleibt auch bei kalten Temperaturen knackig und aromatisch.



Guten Appetit!