

Zutaten für 4 Portionen

1 Wirsing

Öl

1 kl. Zwiebel und Knoblauch nach Geschmack

Salz und Pfeffer

1 rote Peperoni

1 Dose Kokosmilch

ca. ½ TL Gemüsebrühe (aus dem Glas)

Zitronensaft

250 gr. Vollkornreis

Zutaten

Vom Wirsing die äußeren Blätter entfernen, Wirsing vierteln und den Strunk entfernen.

Abspülen und in grobe Würfel schneiden. Knobi, Zwiebel und Peperoni klein schneiden. Öl in breitem Topf erhitzen, Knobi, Zwiebel, Peperoni und den klein geschnittenen Wirsing unter Rühren anschwitzen. Ablöschen mit Kokosmilch. Mit Salz, Pfeffer und Gemüse-Brühe würzen. Auf mittlerer Flamme schmoren lassen bis der Wirsing gar, aber noch knackig ist. In der Zwischenzeit den Vollkorn-Reis kochen.

Das Wirsing-Gemüse mit Zitronensaft abschmecken und mit dem Reis servieren.

AutorIn: Romy Liessem