

Pasta mit Wirsing und Sahne – herbstliches Gemüse ganz einfach zubereiten

Knackiger Wirsing trifft cremige Pasta: Das Rezept für Wirsing-Bandnudeln von SWR4 Koch Jörg Ilzhöfer lässt sich einfach und schnell zubereiten. Ein tolle Idee für das Gemüse der Saison.

Schwierigkeitsgrad: leicht
 Portionen: 4
 Koch/Köchin: Jörg Ilzhöfer

Zutaten:

- 1 kleine Zwiebel (gewürfelt)
- 100 ml Brühe
- 250 ml Sahne
- 1 kleiner Wirsingkopf (ohne Strunk, Blätter in ½ Zentimeter breite Scheiben geschnitten)
- Abrieb von ¼ Zitronenschale
- 1 EL Petersilie (gehackt)
- ½ TL Kümmel
- Salz
- Pfeffer
- Muskat
- Pfeffer
- 400 g Bandnudeln

Zubereitung Wirsing

Zunächst kommen die Brühe und die Sahne gemeinsam in einem großen Topf. Dazu kommen die klein geschnittenen Zwiebeln. Schmecken Sie die Flüssigkeit mit Salz, Pfeffer und Muskat ab. Die Flüssigkeit wird aufgekocht.

Tipp: Beim Abschmecken der Flüssigkeit aus Sahne, Brühe und Zwiebeln sollten Sie vorsichtig sein: Die Brühe ist bereits gewürzt und gesalzen! Deshalb nur noch wenig Salz, Pfeffer und Muskat verwenden.

Halbieren Sie zunächst den Wirsing und entfernen Sie den Strunk. Schneiden Sie die Blätter dann fein auf einem Brett in dünne Streifen von einem halben Zentimeter.

Tipp: Der Strunk des Wirsings braucht zu lange, um weich zu werden, schneiden Sie ihn deshalb heraus. Wenn Sie den Strunk entfernen, lassen sich die Blätter einzeln lösen. Auch von diesen Blättern sollten Sie die Strunkteile entfernen.

Geben Sie die in Streifen geschnittenen Wirsing-Blätter zur Brühe-Sahne-Mischung. Reduzieren Sie dann die Hitze und setzen Sie einen Deckel auf den Topf. So kann der Wirsing fünf bis sieben Minuten garen.

Kochen Sie die Nudeln ab. Die Petersilie wird fein gehackt. Wenn der Wirsing gar ist, aber auch noch etwas knackig, geben Sie den Kümmel, den Abrieb der Zitronenschale und die Petersilie hinzu. Dann schmecken Sie die das Gemüse noch mal mit Salz, Pfeffer und Muskat ab. Dann geben Sie die Nudeln dazu und richten die Pasta auf den Tellern an.

Tipp: Sie können die Pasta mit Rahmwirsing noch mit einer weiteren herbstlichen Note ergänzen: Schwitzen Sie dafür einfach ein paar Pilze an und drapieren sie diese auf den angerichteten Bandnudeln.