

## 1. Wirsingsalat mit Walnüssen

### Zutaten

500 g Wirsing  
Salz  
2 rote Zwiebeln  
1 Apfel  
45 g Walnuskerne  
3 EL Olivenöl  
Pfeffer aus der Mühle  
1 EL mittelscharfer Senf  
1 EL Honig  
1 EL heller Balsamicoessig  
4 EL Granatapfelkerne

### Zubereitung

1

Wirsing putzen, waschen, Blätter ablösen, Blattstiele entfernen. Dann in mundgerechte Stücke zupfen. Wirsing salzen. In einer Schüssel 20 Minuten ziehen lassen.

2

Zwiebel schälen, halbieren und in feine Streifen schneiden. Apfel waschen, vierteln, entkernen und in dünne Scheiben schneiden.

3

Walnuskerne grob hacken und in einer Pfanne anrösten. Olivenöl, Salz, Pfeffer, Senf, Honig und Essig zu einem Dressing verrühren.

4

Wirsing mit Dressing und Zwiebeln vermischen.

5

Wirsingsalat anrichten und mit Walnüssen, Granatapfelkernen und Apfelscheiben garniert servieren.

## 2. Pasta mit Wirsing und Ricotta

### Zutaten

- 150 g Ricotta
- ca. 6 EL Milch
- 1 TL Pesto (Glas)
- 1 EL Pesto
- Salz, Pfeffer, Muskat
- 400 g Wirsing
- 2 kleine Zucchini (ca. 400 g)
- 2 Lauchzwiebeln
- 400 g kurze Nudeln (z. B. Penne)
- 2 EL Butter
- 200 g TK-Erbesen
- 5 Stiele Basilikum

### Zubereitung

1. Ricotta und Milch glatt rühren. 1 TL Pesto unterrühren. Mit Salz und Pfeffer würzen.
2. Wirsing waschen und in breiten Streifen vom Strunk schneiden. Zucchini waschen, längs halbieren und in Scheiben schneiden. Lauchzwiebeln waschen und in Ringe schneiden
3. Nudeln in kochendem Salzwasser garen. Fettigkeit in einer großen Pfanne erhitzen. Wirsing darin etwa 3 Minuten andünsten. 5 EL Nudelwasser zugeben und leicht köcheln, bis das Wasser verdampft ist. Zucchini, Lauchzwiebelringe und gefrorene Erbsen zufügen. Zugedeckt 5 Minuten dünsten. Gemüse mit Salz, Pfeffer und Muskat abschmecken.
4. Basilikum waschen und die Blättchen abzupfen. Nudeln abgießen. Basilikum, Nudeln und 1 EL Pesto unter das Gemüse mischen. Anrichten und mit der Ricottasoße beträufeln.