

Rahmwirsing mit Kartoffeln

FÜR 2-3 PERSONEN

ZUBEREITUNGSZEIT: CA. 15 MINUTEN

VEGETARISCH/VEGAN

1 kleiner Wirsing
600 g Kartoffeln
1 Zwiebel
150 ml Sahne oder Hafercuisine
Salz, Pfeffer und Muskat nach Belieben



DIESES REZEPT
IST PERFEKT ZUM
MITNEHMEN!

Gemüse vorbereiten: Kartoffeln schälen und in Salzwasser garkochen. Den Wirsing putzen, in Streifen schneiden. Zwiebel fein hacken.

Zubereitung: Zwiebel in etwas Öl anschwitzen, Wirsing zugeben, kurz mitbraten. Sahne dazugeben, mit Gewürzen abschmecken und für ca. 10 Minuten garen.

Servieren: Mit Kartoffeln servieren oder alles vermengen.

VORTEILE FÜR DEN SCHICHTDIENST:

Dieses Gericht lässt sich einfach und schnell zubereiten und ist perfekt für den Schichtdienst.

- Einfach zuzubereiten und zeitsparend
- Perfekt zum Mitnehmen
- Voller Ballaststoffe und Nährstoffe durch saisonales Gemüse