



WIRSINGSUPPE MIT PARMESAN VON RALF ZACHERL

Zutaten

1 St.	Küchenzwiebel
1 St.	Knoblauchzehe
1/3 TL	Kümmel
½ St	Wirsingkopf
1 St.	Kartoffel
Ca. 1 Liter	Gemüsefond
80 g	Parmesanrinde
80 g	Parmesan
	Meersalz, Pfeffer, Muskatnuss, Tabasco, Olivenöl zum Braten, Spritzer Zitronensaft

Zubereitung

1.
Die Zwiebel und den Knoblauch schälen und in dünne Streifen schneiden. Etwas Olivenöl in einem großen Topf erhitzen, die Zwiebel darin ca. 5 Minuten bei mittlerer Temperatur anschwitzen (ohne dass die Zwiebelstreifen dabei Farbe bekommen). Den Knoblauch/Kümmel hinzufügen und weitere 2 Minuten mitschwitzen.
2.
Vom Wirsing vier der äußeren Blätter ablösen, den Blattstrunk entfernen, in feine Streifen schneiden, mit Salz, etwas Zucker und Olivenöl marinieren und beiseite stellen. Die restlichen Blätter (ohne Strunk) in grobe Streifen schneiden und zusammen mit der gewürfelten Kartoffel zu den Zwiebelstreifen geben. Unter regelmäßigem Rühren 2 – 3 Minuten anbraten.
3.
So viel Gemüsefond auffüllen, dass das Gemüse knapp bedeckt ist, dann alles zum Kochen bringen. Die Parmesanrinde hinzufügen und alles bei reduzierter Temperatur etwa zehn Minuten köcheln lassen, bis die Kartoffel gar ist. Die Parmesanrinde herausnehmen und wegwerfen. Die Suppe mit Salz, Muskat, Tabasco abschmecken.

4.

Anschließend pürieren (am Besten im Mixerglas oder Stabmixer), sollte sie zu dickflüssig sein, etwas mehr Gemüsefond zugießen, final abschmecken (Zitronensaft) und warm halten. Olivenöl in einer Bratpfanne erhitzen und die beiseite gestellten Wirsingstreifen, 3 - 4 Minuten dünsten bis der Kohl weich wird (er sollte aber seine intensiv grüne Farbe behalten).

6.

Die heiße Suppe in Suppenschalen schöpfen und, falls gewünscht, mit geriebenem Parmesan bestreuen. Mit reichlich Wirsingstreifen garnieren und zum Abschluss mit wenig Kümmel bestreuen.

TIPP

Mit seinen kräftig-krausen Blättern nimmt Wirsing relativ viele Schadstoffe auf, vor allem Blei. Deshalb vorsichtshalber mindestens die vier bis sechs Außenblätter entfernen, auch wenn diese zart und essbar sind.

Inhaltsstoffe

Wirsingkohl hat nur 31 kcal per 100 g, enthält wie alle Kohlsorten reichlich heilsame Schwefelöle, besonders viel Chlorophyll, doppel soviel Eiweiß, Fette, auch Eisen und Phosphor wie Weiß- und Rotkohl, ferner Vitamin A, mehrere B-Vitamine. Roh deckt er mit nur 100 g den Tagesbedarf an Vitamin C, weshalb er unbedingt auch mal, feingeraspelt und gut mariniert, als Salat serviert werden sollte – besonders der zarte im Frühjahr.