Wirsing mit Grapefruit

Zeit gesamt
30min

Zubereitungszeit
30min

Schwierigkeit
Einfach

Zutaten

für 4 Portionen

Grapefruit	2 St.
Wirsing	1 St.
Zwiebeln, rot	2 St.
Ingwer, frisch	25 g
Olivenöl	2 EL
Salz	
Pfeffer, schwarz gemahlen	

Zubereitung

Küchenutensilien

große Pfanne mit Deckel

1. Grapefruits mit einem scharfen Messer rundherum schälen, sodass auch die weiße Innenhaut entfernt wird. Durch v-förmige Schnitte Fruchtspalten aus den Trennwänden herausschneiden, dabei den Saft auffangen. Wirsing waschen, Strunk entfernen und in dünne Streifen schneiden. Zwiebeln halbieren, schälen und in Streifen schneiden. Ingwer schälen und hacken.

2. In einer Pfanne Öl auf mittlerer bis hoher Stufe erhitzen und Wirsing ca. 3–4 Min. unter Wenden zusammenfallen lassen. Ingwer und Zwiebeln zufügen und ca. 1–2 Min. mitbraten. Mit aufgefangenem Grapefruitsaft ablöschen, salzen und pfeffern und zugedeckt ca. 5–8 Min. garen.

3. Grapefruitsfilets zufügen und ca. 2 Min. erwärmen. Wirsinggemüse mit Grapefruit anrichten und servieren.

Guten Appetit!

Tipp: Dazu schmeckt gegarter Quinoa Grundrezept.

Nährwerte (pro Portion)

Kaloriengehalt	171 kcal
Kohlenhydrate	34 g
Eiweiß	7 g
Ballaststoffe	11 g
Fette	4 g