

Wirsing-Nudeln mit Rinderstreifen

Wirsing erhält man das ganze Jahr. Der Frühwirsing hat eine hellere Farbe und schmeckt nicht so intensiv nach Kohl. Vegetarier lassen die Rinderstreifen einfach weg. Ein ballaststoffreiches Nudelgericht, auch weil Vollkornnudeln verwendet werden. Durch den Orangensaft erhält das Gericht eine interessante Geschmacksrichtung.

Zutaten für 4 Personen:

- ▶ 500 g Wirsing
- ▶ 1 unbehandelte Orange
- ▶ 1 Zwiebel
- ▶ 1 EL Öl
- ▶ Salz, Pfeffer
- ▶ 120 ml Gemüsebrühe
- ▶ 100 ml Sahne
- ▶ 1 EL gehackte Petersilie
- ▶ 400 g Rindersteak
- ▶ 500 g Vollkorn-Farfalle



Zubereitung:

- ▶ Wirsingblätter waschen und in Streifen schneiden.
- ▶ Die Schale der Orange abreiben, die Orange auspressen und 100 ml abmessen.
- ▶ Die Zwiebel klein hacken.
- ▶ Das Öl in einem breiten Topf erhitzen.
- ▶ Die Zwiebel andünsten. Dann die Wirsingstreifen dazu geben.
- ▶ Salzen, pfeffern. Gemüsebrühe und Sahne unterrühren und 10 Minuten köcheln lassen.
- ▶ Inzwischen das Steakfleisch in Streifen schneiden, in einer Pfanne von allen Seiten anbraten. Würzen.
- ▶ Die Vollkornnudeln kochen.
- ▶ Die Petersilie unter die Soße rühren.
- ▶ Die Nudeln mit der Soße und den Rindfleischstreifen vermengen.