

Mit Wirsing fit durch den Winter



Waren Kohl, Kraut und Co. früher eher unbeliebt, erfreuen sich die [Kreuzblütler](#) in der modernen Küche durchaus größerer Beliebtheit. Besonders Wirsing steigt dank seines im Vergleich zu anderen Kohlsorten feineren Geschmacks immer weiter im Ansehen.

Zusätzlich zum dezenten Geschmack zeichnet sich Wirsing durch einen hohen Vitamin C- und Kalium-Gehalt aus. Vitamin C spielt neben anderen Faktoren eine wichtige Rolle in einem funktionierenden Immunsystem. Kohlsorten können darüber hinaus auch noch entzündungshemmend wirken und eventuell das Risiko für Krebserkrankungen reduzieren.

In diesem Blogartikel stellen wir Ihnen daher drei schmackhafte Rezept-Ideen mit Wirsing von unserem Kooperationspartner [SevenCooks](#) vor.

Wirsing-Rezepte



[Wirsingcremesuppe](#)

ist perfekt um Wirsing-Reste zu verarbeiten. Das Topping aus karamellisierten Äpfeln und Haselnüssen verfeinert die Suppe nochmal, kann aber natürlich auch weggelassen werden, wenn es mal schnell gehen muss.



[One Pot Pasta mit Wirsing und Pilzen](#)

Dieses aromatische Gericht ist ein Vertreter der Gerichte, die „in einem Topf zubereitet“ (One Pot) werden und schnell fertig sind.



[Marinierter Wirsing aus dem Ofen](#)

mit exotischer Kokos-Curry-Note ist perfekt für alle, die auf der Suche nach neuen Geschmackserlebnissen sind.

Rezepte-App

Diese Rezepte plus einem praktischen Wochenplaner mit Einkaufsliste finden Sie auch in der App unseres Partners [SevenCooks](#). Download im [App Store](#) oder bei [Google Play](#). Und das Beste: Sie können sie einfach kostenlos ausprobieren!

Viele weitere tolle Rezepte finden Sie unter der Rubrik „Rezepte“. Klicken Sie dazu im Blog-Menü auf „Rezepte“ oder einfach [hier](#).

Die kostenlose Rezepte-App des Tumorzentrums **HealthFood** bietet außerdem leckere Rezepte für KrebspatientInnen und für Gesunde. Hier geht es zum Download:

- für iPhones im [App Store](#)
- für Android bei [Google Play](#)