

## Bratwirsing

### Zutaten für 4 Portionen:

4-5 getrocknete Tomaten – 1-2 Wirsing (je nach Größe) – 1 große Zwiebel – 2 Knoblauchzehen – 80g Cashewkerne – 3 EL Olivenöl – 150ml Gemüsebrühe

### Zubereitung:

- Die getrockneten Tomaten in kochendem Wasser 3 Minuten vorkochen, abgießen und beiseite stellen
- Den Wirsing vierteln, den Strunk entfernen und die Blätter in schmale Streifen schneiden
- Zwiebel und Knoblauch schälen und fein würfeln
- Olivenöl in einer großen Pfanne oder einem Topf erhitzen
- Zwiebeln und Knoblauch darin anbraten, dann den Wirsing zugeben und unter Rühren ca. 5 Minuten braten
- Mit Salz und Pfeffer würzen
- Die abgetropften Tomaten in Stücke schneiden und zusammen mit der Gemüsebrühe zum Wirsing geben
- Das Gemüse bei milder Hitze mit Deckel ca. 10 Minuten garen
- In der Zwischenzeit die Cashewkerne in einer Pfanne ohne Fett anrösten bis sie Farbe bekommen
- Den Wirsing mit den Cashewkernen bestreut servieren
- Dazu passen Salzkartoffeln

Wir wünschen guten Appetit!

