

Wirsinggemüse mit Schinkenspeck

- für 4 Personen -

1 Wirsing
2 Zwiebeln
20 g Schinkenspeck, Mager
2 EL Rapsöl
200 ml Gemüsebrühe
Pfeffer, Kümmel, Salz, Kardamom

- Wirsing putzen, Zwiebeln schälen
- Wirsing, Zwiebeln und Schinkenspeck in Würfel schneiden und im Speiseöl anbraten, Gemüsebrühe auffüllen und ca. 10 Minuten garen
- Mit Pfeffer, Kümmel, Salz und Kardamom abschmecken

1 Port.:

Nährwert:

110 kcal; Protein: 6 g; Fett: 6 g; Kohlenhydrate: 6 g; Ballaststoffe: 5 g