

## Küchentipp

Rezept von Martin Gehrlein aus der Sendung Kaffee oder Tee vom 27.01.2026

**Gedünsteter Wirsingstrunk mit Karotten**

**Für ca. 2 Personen**

### Zutaten

1 Wirsingstrunk und feste Blattrippen, ca. 200 g  
1 Karotte  
1 Zwiebel  
2 EL Rapsöl  
1 TL Butter  
50 ml Gemüsebrühe, ca.  
etwas Salz  
etwas Pfeffer  
etwas Muskatnuss oder Kreuzkümmel, nach Belieben

### Zubereitung:

1. Strunk und Blattrippen vom Wirsing abbrausen und fein schneiden. Karotte schälen, abbrausen, trocken und fein schneiden. Zwiebel abziehen und fein würfeln.
2. Öl und Butter in einer Pfanne erhitzen. Zwiebeln darin andünsten. Strunkstücke und Karotte zugeben und anbraten. Mit Brühe ablöschen und leicht bissfest garen. Salz, Pfeffer und Muskat würzen.
3. Das Karotten-Strunkgemüse z. B. mit Kartoffelpüree, Bratkartoffeln oder auch mit Nudeln genießen.

**Das Video zum Rezept finden Sie hier:**

<https://www.swr.de/video/sendungen-a-z/kaffee-oder-tee/kuechentipps-zum-wirsing-wirsingchips-geduensteter-wirsingstrunk-mit-karotten-wirsingsalat-mit-apfel-100.html>

**Bitte beachten Sie, dass unsere Videos eine Sichtbarkeit von 2 Jahren haben und nach Ablauf der Frist nicht mehr zu finden sind.**