

Küchentipp

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

Wiringsalat mit Apfel

Für ca. 4 Personen

Zutaten

1 Wirsing, ca. 500 g
etwas Salz
1 Apfel, z. B. Elstar
1 TL Senf
3 EL Balsamessig, hell
1 TL Honig oder Apfeldicksaft
etwas Pfeffer
5 EL Rapsöl
1 Bund Schnittlauch

Zubereitung:

1. Wirsing putzen, Strunk und harte Blattrippen entfernen. Blätter in feine Streifen schneiden, kurz abbrausen und trocknen. Apfel abbrausen, trocknen und grob raspeln oder in feine Würfel oder Streifen schneiden.
2. Wirsingstreifen mit etwas Salz bestreuen und kräftig kneten.
3. Senf, Essig, Honig, Salz, Pfeffer und Öl verrühren. Wirsing und Apfel zugeben, mischen.
4. Schnittlauch in Röllchen schneiden und ebenfalls mit dem Salat mischen. Dazu passt Baguette.

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-wiringsalat-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.