

EatSmarter!



419 kcal
50 min
fertig in 12 h 50 min
leicht

Fruchtiger Wirsing mit Hafer

Zutaten

für  **4**
Portionen

200 g Nackthafer

Salz

2 EL Zitronensaft

1 TL abgeriebene
Zitronenschale

30 g Cashewkerne

2 Zwiebeln

500 g Wirsing

1. Hafer über Nacht in 500 ml Wasser einweichen, dann aufkochen und ca. 40 Min. garen. Dann 1/2 TL Salz, Zitronenschale und Saft unterrühren.
2. Nüsse in einer Pfanne ohne Fett leicht anrösten, beiseite stellen.
3. Zwiebeln schälen und fein würfeln. Wirsing längs vierteln, Strunk herausschneiden und in Streifen schneiden. Zwiebeln in Butter glasig schwitzen, Wirsing, Ingwer und Curry zugeben und mitdünsten. Orangensaft angießen und ca. 10 Min. dünsten.
4. Zwischenzeitlich Orangen mit einem scharfen Messer gründlich schälen und dabei die weiße Haut entfernen. Fruchtfilets aus den Trennhäuten schneiden. Wirsing mit Salz und Pfeffer würzen, die Orangenfilets zugeben und erhitzen. Die Sahne steif schlagen und unterheben. Mit Hafer auf Tellern anrichten und mit Cashewkernen bestreut servieren.

2 EL Butter

2 TL frisch geriebener
Ingwer

2 TL Currypulver

50 ml Orangensaft

Pfeffer aus der Mühle

2 Orangen

80 g Schlagsahne