

# Wirsinggemüse - BG 0 Sekretoren, B + AB

Ein einfaches Rezept das schnell geht und nicht viele Zutaten braucht.

Zutaten für 4 Portionen:

- 1 Wirsinkopf
- 150 ml Gemüsebrühe
- 1 - 2 EL Olivenöl
- Salz

Zubereitung:

Wirsing putzen, die äußeren Blätter waschen und zur Seite legen. Den inneren Kopf vierteln und klein schneiden. Das Gemüse in einen Topf geben und ca. 10 Minuten in der Gemüsebrühe dünsten. Anschließend mit dem Pürierstab das Gemüse ganz fein pürieren. Die äußeren Blätter in feine Streifen schneiden und zum pürierten Gemüse geben. Noch mal 5 Minuten Dünsten und dann mit Salz und Olivenöl abschmecken.



Isabella Groß-Dietzel (FIFHI) Naturheilkunde-Beraterin DNB®  
Blutgruppenernährung und GenoTyping nach Dr. P. D'Adamo  
ganzheitliche Haltungsgesundheit nach der Tai Chi Methode von  
Marie Hock-Westhoff®

[www.4blutgruppen-iss-was-du-bist.de](http://www.4blutgruppen-iss-was-du-bist.de)

Rezept und Bilder: Isabella Groß-Dietzel