

Happy-Aging Glücksrezept

für 1 Person

**Wirsinggemüse mit Feta, Oliven und gerösteten Mandeln**

300 gr Wirsing (je nach Größe $\frac{1}{4}$ - $\frac{1}{3}$ Kopf) waschen, putzen und in Streifen schneiden. **1**

Zehe Knoblauch schälen und fein hacken. **1-2 EL Olivenöl** in eine Pfanne geben, sanft erhitzen, Wirsing und Knoblauch dazugeben. Ein bisschen Wasser oder Zitronensaft dazugeben, etwas salzen und mit geschlossenem Deckel 5-10 Minuten dünsten.

In der Zwischenzeit eine kleine Handvoll **schwarze Oliven ohne Stein** hacken. Eine Handvoll **Mandeln** in einer trockenen Pfanne rösten, bis sie intensiv duften, dann hacken.

Die Oliven unter den Wirsing mischen, nochmals abschmecken. Auf einem Teller anrichten, mit **150 gr zerbröseltem Feta** bestreuen, als Topping die Mandeln darüber geben. Mit frisch gemahlenen schwarzen Pfeffer und ein paar Spritzern Olivenöl verfeinern, genießen!

Guten Appetit!