

PORTIONEN

10

ZEIT GESAMT

60 min

LEVEL

medium

Rezept

WIRSINGROULADEN

Wie nennst Du diese Rouladen – Krautwickel, Kohlroulade? Mich hat dieser tolle Wirsingkopf die Tage im Supermarkt so angelacht, dass ich die Roulade aus diesem **Wirsing** gemacht habe. Das schöne an dieser Kohlsorte ist, dass die Blätter auch nach dem Verarbeiten schön grün bleiben. Das ist eine Wohltat für die Augen. Gutes Bio-Rinderhack und regionaler Kohl zusammen zu einer tollen Roulade verbunden, ist ein wunderbares Gericht für die Herbst- und Winterzeit. Sie lässt sich gut vorbereiten und aufbewahren, wenn es da einen Rest geben sollte.



ZUTATEN

- 10 schöne Blätter vom **Wirsing**
- 800 g Bio-Rinderhackfleisch
- 4 Eier (bei mir immer Größe L)
- 4 EL Haferkleie
- 1 EL Senf
- 200 g Speckwürfel
- Gewürze nach Wahl (z.B. Salz, Pfeffer, Paprika, Muskatnuss)
- 100 g Frischkäse neutral
- 200 ml **Sahne**
- **Gemüsekonzentrat** (oder geeignete Brühe)

Super für die kalte Jahreszeit!



SCHRITT FÜR SCHRITT ANLEITUNG

SCHRITT 1

10 schöne möglichst große Blätter Wirsing herausuchen, waschen und den Strunk jeweils der Länge nach 2-3 cm einschneiden (dann gart er schneller). Wasser in einem Topf zum Kochen bringen und die Blätter darin für ca. 2 min blanchieren. Danach in möglichst kaltes Wasser (mit Eiswürfeln) tauchen und zum Trocknen auf Küchenrolle legen.
(Das kalte Wasser verhindert das weitere Garen und erhält das schöne Grün.)

SCHRITT 2

Die Hälfte der Speckwürfel mit 2 Eiern in einem hohen Behälter pürieren und dann zum Hackfleisch geben. Haferkleie, die beiden weiteren Eier, sowie 1 EL Senf und Gewürze nach Geschmack hinzufügen. Nun alles miteinander vermengen.

SCHRITT 3

Nun das Hackfleischgemisch auf die Wirsingblätter aufteilen und so anordnen, dass die Blätter aufgerollt und an den Enden umgeschlagen werden können. Wenn Du Kochgarn hast, kannst Du die Rouladen als Päckchen verschnüren, oder so wie ich die Pakete mit einem Schaschlikspieß fixieren.

SCHRITT 4

In einer großen Pfanne die Wirsingrouladen in Butterschmalz bei geschlossenem Deckel anbraten und die restlichen Speckwürfel hinzufügen.

SCHRITT 5

Die Rouladen wenden, so dass beide Seiten leicht gebräunt sind. Nun Sahne, Gemüsebrühe bzw. Konzentrat sowie den Frischkäse in die Pfanne geben. Die Rouladen nun bei geschlossenem Deckel für ca. 15-20 min in der Pfanne leicht köchelnd garen lassen.

SCHRITT 6

Die Rouladen anrichten, Spieße oder Garn entfernen und genießen.