



Wirsingrouladen mit Grünkernfüllung (4 Portionen)

Zutaten:

- 1 Wirsing
- Salz
- 100 g Grünkern oder anderes Getreide, Mittelfein geschrotet
- 150 g Quark
- ¼ l Gemüsebrühe
- 1 mittelgroße Zwiebel
- 1 El Gemüsebrühe
- 1 El Öl (15g)
- 4 El gehackte Petersilie (20 g)
- 1 Tl Majoran, getrocknet
- ½ Tl Muskat
- Pfeffer
- 100 g Tomaten (2 kleine) oder
- 2 TL Tomatenmark
- 1 El Rapsöl (15g) und
- 1 El Gemüsebrühe zum Anbraten

Zubereitung:

Wirsingblätter für 8 Rouladen (ca. 16 Blätter) von Strunk lösen, dicke Blattrippen flach schneiden und in kochendem Salzwasser ca. 2 Min. garen. Geschroteten Grünkern mit dem Quark und ¼ l Gemüsebrühe anrühren und ca. 15 min quellen lassen. Zwiebeln fein würfeln und in 1 El Rapsöl und 1 El Gemüsebrühe glasig dünsten.

Grünkernmasse hinzugeben und zu einem dicken Brei einkochen. Mit den Kräutern und Gewürzen herzhaft abschmecken.

Weißkohlblätter für 8 Rouladen auslegen, mit Grünkernbrei füllen, einrollen, evtl. mit einem Band umwickeln. 1 El Rapsöl mit 1 El Gemüsebrühe erhitzen, die Kohlrollen darin von allen Seiten gleichmäßig anbraten. Die gewürfelten Tomaten oder das Tomatenmark zu den Rouladen geben und mit etwas Gemüsebrühe ca. 30 Min zugedeckt schmoren lassen.

Dazu passen: Petersilienkartoffeln und Endiviensalat, Feldsalat oder Möhren-Apfel-Rohkost.

Tipp: Den Rest Kohl kleinschneiden, in etwas Fett dünsten, mit Salz und Pfeffer abschmecken und zu den Rouladen reichen.

Nährwerte pro Portion der Wirsingroulade

262 kcal, 11 g Eiweiß, 11 g Fett, 27 g Kohlenhydrat