



Raffiniertes

Wirsingrouladen mit Tomatensoße

Zutaten

für 2 Portionen

1 Zwiebel
2 Karotten
3 EL Olivenöl
100 g Hirse
1½ TL Thymian
300 ml Gemüsebrühe
30 g Walnüsse
300 g Wirsing
400 g gestückelte Tomaten
(aus der Dose)
Salz
Pfeffer

Zubereitung

Zwiebel schälen, Karotten putzen und schälen, alles klein würfeln. Gemüse in einem Topf in einem Drittel des Öls bei mittlerer Hitze etwa drei Minuten andünsten. Hirse und zwei Drittel des Thymians kurz mitdünsten. Zwei Drittel der Brühe dazugießen, alles aufkochen und mit geschlossenem Deckel bei schwacher Hitze etwa 15 Minuten garen. Den Hirse-Mix vom Herd nehmen und offen etwas abkühlen lassen.

Walnüsse in einer Pfanne ohne Fett bei mittlerer Hitze hell rösten. Herausnehmen, abkühlen lassen und grob hacken. Wirsing in Blätter teilen, diese waschen und in reichlich kochendem Salzwasser vier bis fünf Minuten blanchieren. In einem Sieb kalt abschrecken und kurz abtropfen lassen. Die Blätter trocken tupfen und dicke Blattrippen heraus schneiden.

Den Hirse-Mix mit den Nüssen mischen, salzen und pfeffern. Pro Portion zwei Rouladen wickeln. Dazu jeweils einen Teil der Füllung auf ein Wirsingblatt setzen, das Blatt rechts und links einschlagen und von unten nach oben aufrollen. Die Rouladen mit Küchengarn fixieren.

Das übrige Öl in einem großen Topf erhitzen und die Wirsingrouladen darin bei mittlerer Hitze rundum etwa 4 Minuten anbraten. Währenddessen die Tomaten mit der restlichen Brühe verrühren und mit Salz, Pfeffer und restlichem Thymian würzen. Tomatensoße zu den Rouladen gießen und alles mit geschlossenem Deckel bei mittlerer Hitze etwa 25 Minuten garen.

Brennwert: 2.668 kJ, 638 kcal · Zeit: ¾ Stunde