

# Wirsingrouladen mit Grünkern

für 4 Personen

Menge	Zutat
100 g	grob – mittelfein gemahlener Grünkernschrot
400 ml	Wasser
15 g	getrocknete Steinpilze
1 kg	Wirsingkohl
1	gelbe oder rote Paprikaschote
1 kleine	Zwiebel
1	Ei
200 g	Friskäse mit Kräutern (m. 20 % Fett i. Tr.)
1EL	gekörnten Senf
etwas	Zitronenschale
	Salz
	bunter Pfeffer
30 g	Butter
100 ml	Gemüsebrühe
250 ml	Wasser
10 g	Butter
250 ml	Wasser
125 g	Crème fraîche
	Salz
	Cayennepfeffer



- Für die Füllung Grünkern mit Wasser aufkochen und ca. 15 Min. ausquellen lassen.
- Pilze in heißem Wasser einlegen.
- In der Zwischenzeit vom Wirsing 8 sehr große Blätter abtrennen, waschen und etwa 3 Min. blanchieren, danach sofort in Eiswasser abschrecken und in einem Sieb gut abtropfen lassen.
- Restlichen Wirsing waschen und in schmale Streifen schneiden.
- Paprika halbieren, von Kernen und weißen Innenhäuten befreien, waschen und in kleine Würfel schneiden.
- Zwiebel pellen, fein reiben und mit Pilzen, Paprika, Friskäse, Ei und Gewürzen zum Grünkern geben.
- Kräftig abschmecken.
- Nun immer 2 Wirsingblätter übereinander legen und die Grünkernmasse darauf verteilen.
- Kohlblätter fest zusammenrollen und mit Küchengarn oder Silikonbändern fixieren.
- Rouladen kurz in etwas Butter (oder Butterschmalz) vorsichtig anbraten, mit Brühe ablöschen und ca. 15 Min. garen.
- Währenddessen die Wirsingstreifen in einem anderen Topf mit Butter ebenfalls sanft anbraten. Anschließend mit Wasser angießen und unter ständigem Rühren weich dünsten (ca. 15 Min.), bis das Wasser verdampft ist.
- Crème fraîche unterheben, mit Salz sowie Cayennepfeffer würzen und abschmecken.
- Wirsinggemüse auf einer vorgewärmten Platte anrichten und die Rouladen daraufsetzen.

Dazu schmecken Salzkartoffeln oder Kartoffelpüree.

Tips: Wer auf Kohl empfindlich reagiert, kann geröstete Fenchelsamen beifügen, - hilft und schmeckt zudem gut.  
Wer es dazu etwas leichter haben möchte, greift auf fettarmen Friskäse zurück.  
Die Füllung kann auch mit Mozzarella oder Hirtenkäse abgewandelt werden.

Die folgenden Angaben beziehen sich auf eine Portion von 653 g:

Energie	Fett	Kohlenhydrate	Eiweiß	Calcium
422 kcal	23,9 g	29,4 g	21,7 g	299 mg