Rezept

Wirsingwickerl mit Getreide-Bolognese und Thymian

Ein Rezept von Wirsingwickerl mit Getreide-Bolognese und Thymian, am 29.04.2024

Zutaten

- **80 g** gemischtes Getreide (ganzes Korn aus Weizen, Roggen, Gerste, Hirse, Dinkel und Hafer)
- **2 Zweige** Thymian
- **1 TL** Tomatenmark
- **100 ml** Gemüsebrühe
- **300 g** Wirsing (8 große Blätter à 25-30 g)
- schwarzer Pfeffer aus der Mühle
- **100 g** geriebener Käse, z. B. Emmentaler
- **4 EL** Sahne
- Alufolie
- **1** kleine Knoblauchzehe
- **1** kleine Zwiebel (50 g)
- **1 EL** Olivenöl
- **200 g** Pizzatomaten (aus der Dose), in Stücke geschnitten
- Salz
- **4 Scheiben** gekochter Schinken (à 30 g)
- Cayennepfeffer
- **1 TL** Butter
- Küchentuch

Rezeptinfos

Portionsgröße FÜR 2 PERSONEN | **Schwierigkeitsgrad** mittel | **Zeit** Zubereitung: unter 30 min Dauer: mehr als 90 min | **Pro Portion** Ca. 570 kcal

Zubereitung

1. Das Getreide in lauwarmem Wasser einweichen und abgedeckt über Nacht stehen lassen. Am nächsten Tag in ein Sieb abgießen und gut abtropfen lassen.

2. Knoblauch und Zwiebel abziehen und in feine Würfel schneiden. Thymian waschen und trocken schütteln. Das Olivenöl in einem kleinen Topf (20 cm Ø) erhitzen, Zwiebeln und Knoblauch darin in 2 Min. glasig dünsten. Die Getreidekörner und das Tomatenmark dazugeben und 1 Min. unter ständigem Rühren rösten. Mit den Dosentomaten ablöschen. Dose mit der Gemüsebrühe ausschwenken und Flüssigkeit ebenfalls dazugießen. Die Bolognese-Sauce gleich mit 1 Prise Salz würzen, den Thymian dazugeben. Die Sauce aufkochen lassen, abdecken und bei geringer Hitze 35 Min. garen. Dabei immer wieder umrühren. Die Getreidekörner sollten am Ende weich und die Sauce vollständig eingekocht sein

3. Den Wirsing putzen und den Strunk entfernen. Die Wirsingblätter in reichlich kochendem Salzwasser in etwa 7 Min. weich garen, in ein Sieb abgießen, eiskalt abschrecken und gut abtropfen lassen. Wirsingblätter auf einem Küchentuch auslegen und die groben Blattrispen entfernen oder flach abschneiden. Je 2 Wirsingblätter aneinanderlegen, sodass sie eine große Fläche bilden und in der Mitte etwas überlappen. Mit je 1 Schinkenscheibe belegen.

4. Die Getreide-Bolognese mit Salz, Pfeffer und Cayennepfeffer pikant abschmecken und auskühlen lassen. Die Masse portionsweise auf dem unteren Drittel der Wirsingfläche verteilen, etwas Käse daraufstreuen, die Längsseiten einschlagen und den Wirsing aufrollen. Den Backofen auf 180 °C (Umluft) vorheizen. Eine ofenfeste Backform mit Butter ausstreichen und etwas Käse auf dem Boden der Form verteilen. Die Wirsingwickerl mit der Naht nach unten in die Form setzen. Den restlichen Käse darüberstreuen, Sahne darüberträufeln und alles mit Alufolie abdecken. Die Form in den Ofen (Mitte) stellen. Nach etwa 35 Min. Garzeit den Backofen auf Grillfunktion stellen, Alufolie abnehmen und die Wickerl in etwa 5 Min. goldbraun überbacken. Die Wirsingwickerl herausnehmen und servieren.