Rezept

Gefüllter Wirsing mit Tomatenrahm

Ein Rezept von Gefüllter Wirsing mit Tomatenrahm, am 12.10.2024

Zutaten

- **1** Wirsingkopf (ca. 1 kg)
- **200 ml** Gemüsebrühe
- Kümmel
- **1** Zwiebel
- **40 g** Butter
- Pfeffer
- 2-3 EL Crème fraîche
- **100 g** Grünkernschrot (Instant)
- **6 EL** Tomatenmark
- **100 g** Reibekäse
- **1** Knoblauchzehe
- Salz
- **1** kleine Dose Tomaten (400 g)

Rezeptinfos

Portionsgröße ZUTATEN FÜR 4 PORTIONEN | **Schwierigkeitsgrad** mittel | **Zeit** Zubereitung: unter 30 min Dauer: 60 bis 90 min | **Pro Portion** Ca. 375 kcal

Zubereitung

1. Vom Wirsing die Außenblätter entfernen. Den Kopf waschen und vom Strunk her ein etwa faustgroßes Herzstück mit einem Messer auslösen. Den Grünkernschrot mit der Brühe aufkochen und 5 Min. ausquellen lassen. Mit 4 EL Tomatenmark, etwas Kümmel und dem Käse mischen. Die Grünkernmischung in den Wirsing füllen, die Öffnung mit einem Außenblatt verschließen. Wirsing in eine Stoffserviette oder ein Küchenhandtuch setzen, das Tuch fest zusammenbinden.

2. In einen großen Topf einen Dämpfeinsatz stellen, 1 l Wasser hineingeben und aufkochen. Den Wirsing auf den Einsatz stellen und zugedeckt ca. 1 Std. dämpfen – wenn nötig, Wasser nachfüllen.

3. Inzwischen das ausgeschnittene Wirsingherz klein hacken. Zwiebel und Knoblauch schälen, würfeln und in der Butter anbraten. Sobald sie bräunen, Wirsing und das übrige Tomatenmark zugeben und kurz mitrösten. Mit Salz, Pfeffer und Kümmel würzen, die Tomaten zugeben und ca. 15 Min. köcheln lassen. Mit der Crème fraîche pürieren.

4. Den Wirsing aus dem Tuch nehmen und mit der Sauce auf einer Platte anrichten. Bei Tisch wie eine Torte aufschneiden.