

Rezept

# Wirsing-Päckchen mit Tomatensugo

Ein Rezept von Wirsing-Päckchen mit Tomatensugo, am 18.04.2026

## Zutaten

### Für die Päckchen

8	große Wirsingblätter (500-600 g)		Salz
2	Möhren	1	Zwiebel
4 EL	Olivenöl	200 g	Grünkernschrot
300 ml	Gemüsebrühe	60 g	Walnusskerne
100 g	italienischer Hartkäse mit mikrobiellem Lab (z. B. Montello)	1 Bund	Petersilie
	Pfeffer	2	Eier (M)

### Für die Tomatensauce

2 Dosen	passierte Tomaten mit Kräutern (à 400 g)	125 ml	Gemüsebrühe
	Salz		Pfeffer

## Rezeptinfos

**Portionsgröße** Für 4 Personen | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: 30 bis 60 min Dauer: 60 bis 90 min | **Pro Portion** Ca. 605 kcal, 32 g F, 28 g EW, 50 g KH

## Zubereitung

1. Die Wirsingblätter in kochendem Salzwasser 4-5 Min. blanchieren, abgießen und abschrecken. Die Blätter trocken tupfen und die dicken Mittelrippen am unteren Strunkende keilförmig ausschneiden.
2. Die Möhren putzen, schälen und in kleine Würfel schneiden. Die Zwiebel schälen und fein würfeln. In einem Topf 2 EL Öl erhitzen. Die Zwiebel darin glasig braten. Möhren und Grünkernschrot zufügen und ca. 1 Min. mitrösten. Mit Gemüsebrühe ablöschen, kurz aufkochen und zugedeckt bei geringer Hitze ca. 10 Min. garen, dann offen abkühlen lassen.
3. Inzwischen die Nüsse hacken und in einer Pfanne anrösten. Herausnehmen und abkühlen lassen. Den Käse fein reiben. Die Petersilie abbrausen, trocken schütteln und die Blätter fein hacken. Ein Drittel zum Garnieren beiseitelegen.
4. Den Backofen auf 200° vorheizen. Die Grünkernmischung mit den gerösteten Nüssen, 75 g Käse, gehackter Petersilie und Eiern verrühren, dann mit Salz und Pfeffer abschmecken. Je 2-3 EL Grünkernmasse auf ein Kohlblatt geben, die Seitenränder darüberklappen und die Päckchen vom Strunkende zum oberen Blattrand hin fest einrollen.

5. Tomaten mit Brühe, Salz und Pfeffer verrühren und in eine ofenfeste Form (26-28 cm Ø) gießen. Die Päckchen mit der geschlossenen Seite nach oben daraufsetzen, mit dem restlichen Öl beträufeln und mit dem übrigen Käse bestreuen. Dann im heißen Ofen (unten) ca. 30 Min. backen. Mit Petersilie bestreut servieren (Bild 6).