

Rezept

Wirsing-Rouladen

Ein Rezept von Wirsing-Rouladen, am 27.04.2024

Zutaten

8 schöne Wirsingblätter	Salz
2 Zwiebeln	1 Knoblauchzehe
3 EL Olivenöl	400 g Schweinemett
50 g frisch geriebener Parmesan	4 eingelegte Sardellenfilets
10 schwarze oder grüne Oliven ohne Stein	Pfeffer aus der Mühle
1 große Dose geschälte Tomaten (800 g)	2 EL Tomatenmark
2 EL Aceto balsamico	

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 4 Personen | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: 60 bis 90 min Dauer: mehr als 90 min | **Pro Portion** Ca. 450 kcal

Zubereitung

1. Die Wirsingblätter in 1 l Salzwasser ungefähr 8 Minuten sprudelnd kochen. Vorsichtig abgießen (damit sie nicht einreißen), kalt abbrausen und abtropfen lassen.

2. Zwiebeln und Knoblauch schälen, fein hacken. 1 EL Öl in einer Pfanne heiß werden lassen, Zwiebeln und Knoblauch bei mittlerer Hitze andünsten. Abkühlen lassen. Mit dem Mett und dem Parmesan mischen.

3. Sardellen und Oliven fein hacken, gut unterkneten, restliches Öl dazu, pfeffern und nur leicht salzen. Tomaten mit Saft in einen Topf schütten, kleinschneiden und erhitzen, Tomatenmark einrühren. Offen einköcheln lassen, mit Salz, Pfeffer und Aceto balsamico abschmecken.

4. Die Wirsingblätter flach hinlegen. Die Füllung in 8 längliche Portionen teilen, auf die Blätter legen, seitliche Ränder einschlagen, aufrollen. In die Tomatensauce setzen, zugedeckt 30 Minuten bei schwacher Hitze schmoren.