

Rezept

Wirsing-Wraps mit Kürbis-Hirse-Füllung

Ein Rezept von Wirsing-Wraps mit Kürbis-Hirse-Füllung, am 29.06.2026

Zutaten

220 g Butternut-Kürbis	Salz
Pfeffer	½ TL getrocknetes Basilikum
1 Msp. Chiliflocken	2 EL Olivenöl
80 g Hirse	160 ml Gemüsebrühe
1 EL Erdnussmus (möglichst ungesüßt)	½ Zitrone
1 kleine Frühlingszwiebel	3 Stängel Basilikum
1 Handvoll Spinat	½ grüne Paprika
2 EL Erdnusskerne	4 große Wirsingblätter

Alternativ kannst du statt der Wirsingblätter auch fertige Wraps nutzen

4 Wraps

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 2 Personen | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: 30 bis 60 min Dauer: 30 bis 60 min | **Pro Portion** Ca. 430 kcal, 24 g F, 14 g EW, 39 g KH

Zubereitung

1. Den Backofen auf 180° vorheizen und ein Backblech mit Backpapier auslegen. Den Kürbis schälen und entkernen, das Fruchtfleisch in etwa fingerdicke Sticks schneiden. Diese in eine Schüssel geben, Salz, Pfeffer, getrocknetes Basilikum, Chili sowie das Olivenöl hinzufügen und den Schüsselinhalt gut vermengen.
2. Kürbisstücke auf dem Backblech verteilen, sodass sie nicht überlappen, und im heißen Ofen (Mitte) in 15 Min. garen.
3. Inzwischen die Hirse in ein feines Sieb geben und gründlich mit warmem Wasser spülen. Hirse und Gemüsebrühe in einem Topf zum Kochen bringen und anschließend etwa 8 Min. zugedeckt bei reduzierter Hitze köcheln lassen. Das Erdnussmus und den Saft der Zitronenhälfte unter die warme Hirse mengen und diese ohne Deckel beiseitestellen.
4. Frühlingszwiebel putzen, waschen und in feine Ringe schneiden. Basilikum und Spinat waschen, trocken schütteln, die Stiele vom Spinat entfernen, die Basilikumblätter abzupfen. Spinat- und Basilikumblätter fein hacken. Paprika von Kernen und weißen Trennwänden befreien, waschen und in schmale Streifen schneiden. Erdnüsse hacken. Wirsingblätter waschen, Stiele stutzen und mit Kürbissticks, Hirse, Frühlingszwiebelringen, Basilikum, Spinat, Paprika und Erdnüssen belegen, rundum je 3 cm Rand frei lassen.
5. Die Blätter von der Seite her aufrollen und die Blattenden unter die Wraps klemmen. In einer Pfanne den Boden 3 mm hoch mit Wasser bedecken, Wraps hineinlegen und zugedeckt 8-10 Min. dämpfen. Wraps auf zwei Tellern anrichten und mit einem scharfen Dip und buntem Salat servieren.