

Rezept

Wirsingrouladen Italienisch

Ein Rezept von Wirsingrouladen Italienisch, am 20.06.2024

Zutaten

Salz	1 Wirsing (4 große Blätter)
1 kleine Zwiebel	1 Knoblauchzehe
2 EL Öl	5 schwarze Oliven (ohne Stein)
2 getrocknete Tomaten (in Öl)	3-4 Stängel Petersilie
200 g gemischtes Hackfleisch	1 TL getrockneter Oregano
schwarzer Pfeffer	1 EL edelsüßes Paprikapulver
200 ml Fleischbrühe	100 g Sahne
1 EL Saucenbinder	

Rezeptinfos

Portionsgröße FÜR 2 PERSONEN | **Schwierigkeitsgrad** mittel | **Zeit** Zubereitung: 30 bis 60 min Dauer: 60 bis 90 min | **Pro Portion** Ca. 600 kcal

Zubereitung

1. In einem großen Topf reichlich Salzwasser aufkochen. Vom Wirsing 4 schöne Blätter einzeln ablösen. Im Salzwasser 8 Min. blanchieren, dann abschrecken und abtropfen lassen.
2. Inzwischen Zwiebel und Knoblauch abziehen, fein hacken, in 1 EL Öl glasig dünsten und abkühlen lassen. Oliven und Tomaten klein würfeln. Petersilie abbrausen, trocken schütteln, abzupfen und fein schneiden.
3. Die vorbereiteten Zutaten zum Hackfleisch geben und gut unterkneten. Mit Oregano, Salz und Pfeffer würzen.
4. Die Wirsingblätter ausbreiten und die dicken Mittelrippen flach drücken. Die Füllung in länglichen Portionen auf der Mitte der Blätter verteilen. Die seitlichen Ränder einschlagen und die Wirsingblätter aufrollen.
5. In einem breiten Schmortopf das übrige Öl erhitzen. Die Wirsingrouladen darin rundherum anbraten. Paprikapulver, Brühe und Sahne einrühren und zugedeckt bei geringer Hitze 30 Min. schmoren lassen.
6. Die Rouladen herausnehmen, die Sauce mit Saucenbinder binden, mit Salz und Pfeffer würzen.