

Rezept

Wirsingrouladen mit Couscous

Ein Rezept von Wirsingrouladen mit Couscous, am 23.04.2024

Zutaten

500 ml Gemüsebrühe	150 g Couscous
1 kleine rote Paprikaschote	3 Frühlingszwiebeln
1 Dose Mais (ca. 140 g Abtropfgewicht)	100 g Doppelrahm-Frischkäse
2 Eier (Größe M)	Salz
Pfeffer	1 TL getrockneter Oregano
8 große Wirsingblätter	150 g Sahne
1-2 EL Saucenbinder	

Rezeptinfos

Portionsgröße ZUTATEN FÜR 4 PORTIONEN 45 MIN. + 30 MIN. GAREN | **Schwierigkeitsgrad** mittel | **Zeit** Zubereitung: 30 bis 60 min Dauer: 60 bis 90 min | **Pro Portion** Ca. 460 kcal

Zubereitung

1. 250 ml Brühe aufkochen. Couscous damit übergießen und zugedeckt 3-5 Min. quellen lassen. Inzwischen Paprikaschote und Frühlingszwiebeln putzen, waschen und fein würfeln. Mais abtropfen lassen. Gemüse mit Frischkäse und Eiern unter den Couscous mischen. Alles mit Salz, Pfeffer und Oregano würzen.
2. Wirsingblätter in kochendem Salzwasser 3 Min. blanchieren. Abgießen, eiskalt abschrecken und abtropfen lassen. Je 2-3 EL Couscous in die Blattmitte setzen, Blätter zu Rouladen aufrollen. Mit Küchengarn zubinden. Übrige Brühe aufkochen. Rouladen darin zugedeckt bei schwacher Hitze 30 Min. dünsten, dann herausheben. Sahne und Saucenbinder einrühren und Sauce binden. Salzen, pfeffern und zu den Rouladen servieren.