

Rezept

Wirsingrouladen mit Hirsefüllung

Ein Rezept von Wirsingrouladen mit Hirsefüllung, am 24.05.2026

Zutaten

200 g Hirse	Meersalz
12 Wirsingblätter	150 g Champignons
1 kleine Zwiebel	4 Stängel Petersilie
1 Handvoll Rosinen	3 EL Shoyusauce (Sojasauce)
1 Ei (M)	3 EL Senf
3 EL Frischkäse	1 TL gemahlener Bockshornklee
½ TL gemahlener Kümmel	2 EL Olivenöl
750 ml Gemüsebrühe	200 g Sahne
Pfeffer	

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 4 Personen | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: 30 bis 60 min Dauer: 60 bis 90 min

Zubereitung

1. Hirse in einem Sieb abspülen, bis das Wasser klar ist. Die Hirse in der doppelten Menge Salzwasser aufkochen und ca. 5 Min. köcheln lassen. Dann zugedeckt bei kleiner Hitze ca. 30 Min. quellen lassen. In eine große Schüssel umfüllen.
2. Inzwischen den Wirsing waschen, dicke Blattrippen entfernen und die Blätter in kochendem Salzwasser ca. 3 Min. blanchieren. Herausnehmen und trocken tupfen.
3. Champignons putzen, bei Bedarf mit einem Tuch abreiben, je nach Größe halbieren oder vierteln und in Scheiben schneiden. Zwiebel schälen und fein hacken. Petersilie waschen, trocken schütteln und die Blätter hacken.
4. Zwiebel, Petersilie, Rosinen, Shoyu, Ei, 2 EL Senf und Frischkäse unter die Hirse mischen. Mit Salz, Bockshornklee und Kümmel kräftig abschmecken und die Champignons unterheben.
5. Die Wirsingblätter auf der Arbeitsfläche ausbreiten und die Hirsefüllung darauf verteilen. Die Ränder einklappen, die Blätter aufrollen und mit Küchengarn fixieren.
6. Das Olivenöl in einer großen Pfanne erhitzen und die Wirsingrouladen darin rundum anbraten. Mit 500 ml Gemüsebrühe ablöschen und die Rouladen zugedeckt bei kleiner Hitze ca. 30 Min. köcheln lassen, dabei regelmäßig etwas Brühe nachgießen.

7. Danach Sahne und übrigen Senf zu den Rouladen geben und eventuell noch etwas Brühe zugießen, bis eine leichte Sauce entsteht. Die Sauce mit Salz und Pfeffer abschmecken und die Rouladen servieren.