

## Rezept

# Wirsingrouladen mit Linsen-Mandel-Füllung

Ein Rezept von Wirsingrouladen mit Linsen-Mandel-Füllung, am 09.06.2026

## Zutaten

<b>1 Kopf</b> Wirsing (ca. 900 g)	Salz
<b>1 Dose</b> Linsen (425 ml)	<b>100 g</b> Sauerkraut (aus der Dose)
<b>4 EL</b> gesalzene geröstete Mandeln	<b>4 EL</b> getrocknete Cranberries
<b>8 EL</b> neutrales Pflanzenöl	<b>1 TL</b> Kümmelsamen
Pfeffer	<b>2 Prisen</b> Zucker
<b>2</b> Schalotten	<b>125 ml</b> trockener Weißwein (ersatzweise Gemüsebrühe)
<b>400 ml</b> Gemüsebrühe (selbst gemacht oder Instant)	<b>200 g</b> Sahne
<b>½ Bund</b> Petersilie	<b>1 - 2 EL</b> Dijon-Senf
Zahnstocher	Bräter

## Rezeptinfos

**Portionsgröße** FÜR 4 PERSONEN | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: 60 bis 90 min Dauer: 60 bis 90 min | **Pro Portion** Ca. 585 kcal

## Zubereitung

1. Vom Wirsing außen 16 schöne große Blätter lösen, waschen und in kochendem Salzwasser ca. 5 Min. garen. In einem Sieb kalt abschrecken und abtropfen lassen, dann zwischen sauberen Geschirrtüchern abtrocknen. Den übrigen Kohl waschen, vierteln und ohne Strunk in schmale Streifen hobeln. Die Linsen in einem Sieb kalt abbrausen und abtropfen lassen. Das Sauerkraut trocken ausdrücken und fein zerschneiden.
2. Für die Füllung die Mandeln und die Cranberries grob hacken. In einem Topf 4 EL Öl erhitzen und darin die Kohlstreifen, das Sauerkraut und den Kümmel hellbraun anbraten. Mandeln, Cranberries und Linsen darunterühren und ca. 5 Min. mitschmoren. Mit Salz, Pfeffer und 1 guten Prise Zucker würzen. Etwas abkühlen lassen.
3. Je 1 helleres und 1 dunkleres Wirsingblatt einander überlappend auf ein sauberes Geschirrtuch legen und jeweils ein Achtel der Füllung in die Mitte geben. Die Seiten einschlagen, die Blätter zu einer Roulade zusammenrollen und mit Zahnstochern fixieren.
4. In einer ofenfesten Pfanne oder einem Bräter das übrige Öl erhitzen. Die Rouladen darin rundum goldbraun braten, salzen und pfeffern, dann vom Herd nehmen. Den Backofen auf 220° vorheizen.
5. Die Schalotten schälen, in kleine Würfel schneiden und in einem Topf mit dem Weißwein offen 2 Min. kochen. Die Gemüsebrühe dazugießen und alles offen weitere 5 Min. kochen. Zuletzt die Sahne dazugeben und nochmals offen 5 Min. kochen.

6. Inzwischen die Petersilie waschen und trocken schütteln. Die Blätter hacken und zusammen mit dem Senf zur Sauce geben. Diese mit dem Pürierstab fein pürieren, dann mit Salz, Pfeffer und 1 Prise Zucker würzen. Über die Rouladen gießen und das Ganze im heißen Ofen (Mitte) ca. 20 Min. garen. Dazu passen sehr gut Salzkartoffeln oder Reis.