

## Rezept

# Wirsingrouladen mit Röstifüllung

Ein Rezept von Wirsingrouladen mit Röstifüllung, am 11.05.2026

## Zutaten

<b>1 kleiner Kopf</b> Wirsing	Salz
<b>1</b> Zwiebel	<b>100 g</b> Möhren
<b>4</b> kleine Kartoffeln (ca. 300 g)	<b>4 Stiele</b> glatte Petersilie
<b>3 TL</b> Olivenöl	<b>30 g</b> frisch geriebener Hartkäse
<b>80 g</b> Frischkäse (16 % Fett)	schwarzer Pfeffer aus der Mühle
frisch geriebene Muskatnuss	<b>1 TL</b> edelsüßes Paprikapulver
<b>400 ml</b> Gemüsefond (aus dem Glas)	<b>1</b> Bio-Zitrone
<b>2 TL</b> Kapern	

## Rezeptinfos

**Portionsgröße** Für 2 Personen | **Schwierigkeitsgrad** mittel | **Zeit** Zubereitung: 60 bis 90 min Dauer: 60 bis 90 min | **Pro Portion** Ca. 300 kcal

## Zubereitung

1. Den Wirsing von den äußeren Blättern befreien. Je nach Größe 4-6 Blätter (ca. 200 g) ablösen, waschen und die dicke Mittelrippe flach schneiden. In einem großen Topf Wasser aufkochen und salzen. Die Wirsingblätter darin ca. 4 Min. blanchieren. Herausnehmen, eiskalt abschrecken, auf einem Küchentuch ausbreiten und trocken tupfen.
2. Für die Füllung die Zwiebel schälen und fein würfeln. Die Möhren und 3 Kartoffeln schälen und grob raspeln. Die Petersilie waschen, trocken tupfen und hacken. 1 ½ TL Öl erhitzen, die Zwiebel darin glasig dünsten. Kartoffel- und Möhrenraspel dazugeben und unter Rühren 4-5 Min. mit andünsten. Die Mischung in eine Schüssel geben, mit Käse, der Hälfte des Frischkäses und drei Viertel der Petersilie verrühren. Mit Salz, Pfeffer, Muskat und Paprikapulver kräftig würzen.
3. Die Füllung in 4-6 Portionen teilen. Auf jedes Wirsingblatt eine Portion Füllung setzen, die Blätter von rechts und links nach innen klappen, dann vom dickeren Ende her aufrollen. Das übrige Öl in einer beschichteten Schmorpfanne erhitzen, die Rouladen darin rundherum anbraten, 300 ml Fond angießen. Alles aufkochen und die Rouladen zugedeckt in 20-25 Min. garen. Eventuell etwas Wasser nachgießen.
4. Inzwischen die übrige Kartoffel schälen, sehr fein raspeln, mit dem restlichen Fond aufkochen und zugedeckt ca. 10 Min. köcheln lassen. Die Zitrone heiß waschen und abtrocknen, 1 TL Schale abreiben und 2-3 TL Saft auspressen. Die Kapern in einem Sieb gründlich waschen, trocken tupfen und hacken.
5. Die Rouladen aus der Pfanne nehmen und warm halten. Die Kartoffelbrühe mit dem restlichen Frischkäse verrühren, eventuell noch etwas Flüssigkeit zugeben. Mit Zitronensaft, Salz und Pfeffer würzen. Zitronenschale und Kapern untermischen. Die Rouladen mit der Sauce anrichten und mit der restlichen Petersilie bestreuen.