

Rezept

Wirsingrouladen mit würzigem Schweinehack

Ein Rezept von Wirsingrouladen mit würzigem Schweinehack, am 09.06.2026

Zutaten

1 kleiner Wirsingkohl (ca. 700 g)	Salz
40 g magerer Schinkenspeck	1 kleine Zwiebel
1 EL Pinienkerne	1 EL Olivenöl
schwarzer Pfeffer	geriebene Muskatnuss
150 g mageres Schweinehackfleisch	2 Stängel glatte Petersilie
2 Salbeiblätter, frisch oder getrocknet	1 Ei (Größe S)
4 EL Sahne	2 EL frisch geriebener Parmesan

Rezeptinfos

Portionsgröße ZUTATEN FÜR 2 PORTIONEN | **Schwierigkeitsgrad** mittel | **Zeit** Zubereitung: 30 bis 60 min Dauer: 60 bis 90 min
Pro Portion Ca. 450 kcal

Zubereitung

1. Die äußeren dunkelgrünen Wirsingblätter entfernen. 6 Blätter am Strunk abschneiden, vorsichtig ablösen. In einem großen Topf reichlich leicht gesalzenes Wasser aufkochen. Die Kohlblätter darin 3 Min. sprudelnd kochen lassen, in einer Schüssel mit eiskaltem Wasser abschrecken. Abtropfen lassen und auf einem sauberen Küchentuch ausbreiten. Etwas Wirsingkochwasser aufheben.
2. Den übrigen Wirsing kalt abspülen, vierteln und ohne Strunk klein würfeln. Den Speck klein würfeln. Die Zwiebel schälen und ebenfalls fein würfeln. Die Pinienkerne in einer Pfanne ohne Fett hellbraun rösten und in eine Schüssel geben. Das Öl in der Pfanne erhitzen, den Speck darin anbraten. Die Zwiebeln unterrühren und glasig dünsten.
3. Den gewürfelten Wirsing und 100 ml Wirsingkochwasser unterrühren. Alles zugedeckt 5 Min. bei schwacher Hitze dünsten. Mit Salz, Pfeffer und 1 Prise Muskat herzhaft abschmecken. Das Gemüse abkühlen lassen. Hackfleisch in eine Schüssel geben. Die Kräuter waschen, trocken schütteln und hacken. Mit den Pinienkernen und dem Ei zum Hackfleisch geben. Knapp die Hälfte vom Wirsing aus der Pfanne zum Fleisch geben. Alles vermischen. Mit Salz, Pfeffer und Muskat abschmecken.
4. Den Backofen auf 220° vorheizen. Auf einem Brett die Kohlblätter einzeln ausbreiten. Die Mittelrippen keilförmig ausschneiden. Die Schlitzlöcher etwas übereinanderlegen. Darauf je 1-2 EL Füllung geben. Beide Seiten darüberfalten. Jedes Blatt bis zum Ende aufrollen. Mit der Öffnung nach unten in die Mitte einer großen flachen, ofenfesten Pfanne oder Form legen.
5. Das übrige Gemüse um die Rouladen verteilen, mit Sahne beträufeln. Pfanne oder Form mit Alufolie bedecken, rundum festdrücken. Im Backofen (Mitte, Umluft 200°) 25 Min. garen. Die Folie abnehmen. Die Rouladen mit Parmesan bestreuen und weitere 6-8 Min. überbacken.