

Wirsing Rouladen



SCHRITTE:

- 1) Wirsingblätter lösen, waschen und abtropfen lassen.
- 2) Schalotte und Knoblauch schälen und klein hacken. Champignons putzen, Zucchini waschen und beides in kleine Stücke schneiden.
- 3) Wasser in einem großen Topf zum Kochen bringen, etwas Salz dazu geben, Hitze herunterfahren und Wirsingblätter einzeln für ca. 1-2 Minuten blanchieren.

ZUTATEN:

(3-4 Portionen)

- 10 große Wirsingblätter
 - 150g Champignons
 - 1 kleine Zucchini
 - 100g Cocktailtomaten
 - 1 Schalotte
 - 1 Knoblauchzehe
 - 150g Couscous
 - 1 EL Ajvar
 - 80g Emmentaler
 - Salz, Pfeffer
 - Paprikapulver scharf
 - Thymian
 - Koriandersamen
 - Muskatnuss
 - 200 ml Creme Fraîche
 - 80 ml Hafermilch
 - Speisestärke
- 4) Öl in einer großen Pfanne auf mittlerer Stufe erhitzen, Schalotte und Knoblauch andünsten, anschließend Champignons und Zucchini mit dazu geben, mit anbraten und mit Salz, Pfeffer und Paprika würzen.
 - 5) Couscous nach Packungsanleitung mit kochendem Wasser aufgießen, etwas Salz dazu geben und kurz Quellen lassen.
 - 6) Das Gemüse aus der Pfanne schöpfen (kleine Reste und Flüssigkeit in der Pfanne lassen) und mit Couscous, Ajvar und geriebenen Käse vermengen und mit Paprikapulver und Thymian abschmecken.
 - 7) Creme Fraîche in die Pfanne geben, kurz aufkochen, Hafermilch dazugeben und mit Salz, Pfeffer und Muskat abschmecken, leicht köcheln lassen, ggf. mit Stärke eindicken.
 - 8) Je ein Wirsingblatt mit dem Gemüse-Couscous füllen und einrollen, evtl. mit einem Zahnstocher fixieren.
 - 9) Eine Anleitung zum Aufrollen der Rouladen findet ihr auf der zweiten Seite.
 - 10) Die fertigen Wirsing-Rouladen mit in die Soße geben, bestenfalls mit einem Deckel abdecken und nochmal für 10 Minuten aufwärmen.
 - 11) Rouladen servieren und schmecken lassen. ☺

GEHEIMTIPPS:

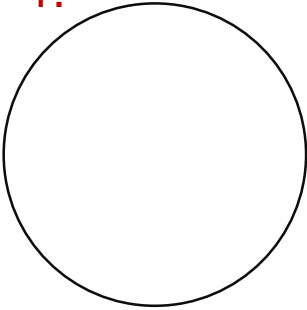
- Die Füllung der Rouladen kann sehr variabel gestaltet werden, als Gemüsealternativen können auch Paprika, Kürbis oder Kohlrabi sehr gut verwendet werden.
- Anstelle des Couscous eignet sich z.B. auch Bulgur oder Quinoa.

**Unser
Club.de**



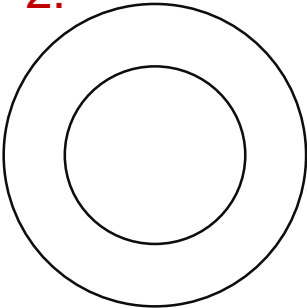
Anleitung zum Aufrollen

1.



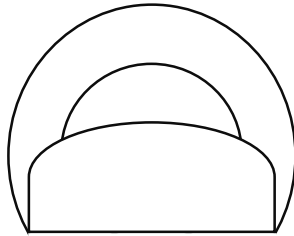
Wirsing auf ein
Holzbrett/Teller
legen

2.



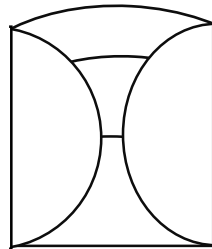
Mittig mit dem
Gemüse Couscous
befüllen

3.



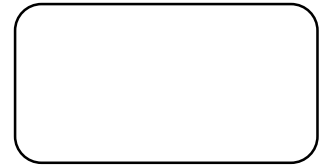
Das untere Drittel
nach oben, über die
Füllung klappen

4.



Die rechte und
linke Seite jeweils
einklappen

5.



Den Wirsing von
unten nach oben
aufrollen, die
Füllung dabei nach
innen drücken.

**Unser
Club.de**

