



Gabrieles Wirsingrouladen

Was brauchst du?

Einen schönen Kopf Wirsing vom Markt, ein Brötchen, zwei Zwiebeln, ein Ei, 500 Gramm gemischtes Hackfleisch, 400 Milliliter Rinderfond, ein Esslöffel Senf, vier Esslöffel Öl, ein Esslöffel Speisestärke, Salz und Pfeffer.

Wie geht's?

Von dem Wirsingkopf zwölf, hellgrüne Blätter ablösen und die dicke Blattrippe keilförmig rausschneiden. Die Blätter in kochendem Salzwasser blanchieren und anschließend in Eiswasser abschrecken und in einem sauberen Geschirrtuch vorsichtig ausdrücken.

Für die Füllung das Brötchen in kaltem Wasser einweichen und anschließend ausdrücken. Zwiebeln pellen und fein würfeln. Das Brötchen zerzupfen und mit den Zwiebelwürfeln, dem Ei und dem Senf zum Hackfleisch geben und mit Salz und Pfeffer würzen (idealerweise alles in einer Schüssel). Dann brav alles durchkneten. Für jede Roulade drei Kohlblätter flach ausbreiten und aufeinanderlegen, ein Viertel der Hackfleischmasse draufstreichen, die Seiten über die Füllung klappen und die Blätter zu einer Roulade aufrollen. Die Rouladen mit Küchengarn zu einem Päckchen zusammenbinden.

Das Öl in einem Bräter erhitzen und die Rouladen dann von allen Seiten gut anbraten. Und anschließend mit dem Rinderfond auffüllen. Im vorgeheizten Backofen auf der zweituntersten Einschubleiste bei 190 °C (Ober- und Unterhitze) etwa etwa eine Stunde garen. Zwischenzeitlich nicht vergessen, die Rouladen auch mal zu wenden. Du magst es beim Sonnenbaden ja auch nicht, wenn du nur auf dem Bauch braun wirst. Danach die Rouladen aus dem Bräter nehmen und im ausgeschalteten Ofen warm halten.

Die Speisestärke mit etwas kaltem Wasser anrühren. Den Fond durch ein Sieb gießen und einmal aufkochen lassen und anschließend mit der angerührten Stärke binden und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Das Küchengarn von den Rouladen entfernen und mit der Sauce servieren. Dazu passen hervorragend Salzkartoffel oder Kartoffelpüree.

Guten Appetit!

Eure Blatzheims und *Gabriele Kessler* – bleib gesund
mit frischen regionalen Produkten und Einkaufen
an der frischen Luft auf dem Wochenmarkt!

Rezept 10/03.04.2020

SPEZIALITÄTEN-METZGEREI



Blatzheim

WILD UND GEFLÜGEL