

Traudl's Rezept für KW 10/2015

Wirsingrouladen mit Getreidefüllung

Zutaten für 4 Personen

12 Wirsingblätter

Für die Füllung:

100 g Perl-Emmer (Urgetreide)
oder anderes geschrotetes Getreide
200 ml Gemüsebrühe
50 g Zwiebeln
2 EL Olivenöl
2 mittelgroße Karotten
1 Stange Lauch
4 EL Semmelbrösel
2 EL Sonnenblumenkerne
1 Ei
etwas geriebenen Emmentaler
150 g Quark
Ursalz, Pfeffer, etwas Petersilie, etwas Kerbel

Für die Soße:

50 g Butter
50 g Mehl
etwas Ursalz, Pfeffer, Petersilie
etwas Milch
etwas Sahne

geriebenen Käse zum Überbacken

Zubereitung

Wirsing blanchieren und abkühlen lassen. Perl-Emmer in Gemüsebrühe kochen und ausquellen lassen. Die Zwiebeln in Olivenöl andünsten. Karotten und Lauch klein schneiden, zu den Zwiebeln geben und bissfest garen.

Das ausgequollene Getreide und die übrigen Zutaten vermischen, mit Salz, Pfeffer, Petersilie und Kerbel nach Belieben würzen.

Die Wirsingblätter mit der Füllung belegen und aufrollen. In eine gefettete Kasserole schichten.

Mehl und Petersilie in die geschmolzene Butter mit dem Schneebesen einrühren und anrösten. Mit Milch unter ständigem Rühren aufgießen und aufkochen lassen, bis eine cremige Masse entsteht. Mit etwas Sahne verfeinern. Mit Salz und Pfeffer würzen. Die Soße über die Rouladen gießen, mit Käse bestreuen und zugedeckt ~ 30 min. backen. Kurz vor Backzeitende abdecken und goldbraun überbacken.

Dazu passt ein bunt gemischter Salat ☺



BIOTREFF
Vilshofen