

Vegetarische Wirsing-Rouladen

Zutaten (für 4 Personen):

- äußere Blätter von ½ Kopf (ca. 400 g) Wirsing
- 100 g Vollkornreis
- 5-7 grüne Kapseln Kardamom
- 1 EL Kokosöl
- 1 klein gewürfelte gelbe Paprika
- 4 klein gewürfelte große Champignons
- Majoran
- Kümmel
- Pfeffer
- Salz
- klein gehackte Petersilie
- 1 Schuss Zitronensaft
- 1 Prise edelsüßes Paprikapulver
- 1 gute Prise Kurkuma
- klein gehackte Nadeln Rosmarin
- 1 TL Stärke
- 150 g geraspelter Ziegen-Butterkäse

Den Vollkornreis über Nacht oder mindestens 8 Stunden vorher in Wasser einweichen. Das Einweichwasser wegschütten, den Reis mit den angestochenen Kardamomkapseln, wenig Salz und der doppelten Menge Wasser wie Reis aufsetzen, aufkochen lassen und circa 50-60 Minuten bei kleinster Hitze ausquellen lassen.

Die Wirsingblätter vom Kopf ablösen, waschen und circa 10 Minuten in Salzwasser dämpfen. Den Backofen auf 200 Grad vorheizen.

In einer heißen Pfanne das Kokosöl erhitzen und die Champignonwürfel anbraten, die Paprikawürfel dazugeben und weiter dünsten. Mit Majoran, Kümmel und Pfeffer würzen und etwas Salz dazugeben. Die gehackte Petersilie und einen Spritzer Zitronensaft unterrühren. Paprikapulver, Kurkuma und Rosmarin hinzufügen. Alles circa 5 Minuten bei geschlossenem Deckel schmoren lassen. Am Schluss etwas Stärke darüberstäuben, damit sie die entstandene Flüssigkeit bindet. Danach den fertig gekochten Reis unterrühren.

Die gedämpften Wirsingblätter von der Mittelrippe befreien und löffelweise die Gemüse-Reis-Mischung auffüllen, die Blätter einschlagen und mit einem Zahnstocher zusammenheften. Die Rouladen in eine Auflaufform legen und mit dem Ziegenkäse bestreuen. Circa 15 Minuten auf mittlerer Schiene des Backofens überbacken.

Anmerkung: Es ist wichtig, das Vollkorngetreide vor dem Kochen einzuweichen, weil es dadurch deutlich bekömmlicher wird. Man kann gekochtes Getreide auch im Kühlschrank 2-3 Tage aufheben und bei Bedarf über Wasserdampf aufwärmen.

Nährwerte (pro Portion):

283 kcal, 14 g Fett, 24 g Kohlenhydrate, 16 g Eiweiß, 5 g Ballaststoffe

Empfehlenswert bei:

Adipositas

Akne

Bluthochdruck

Darmkrebs-Nachsorge

Depression

Diabetes
Eosinophile Ösophagitis
Fettleber
Fibromyalgie
Fußpilz
Hashimoto
Herzschwäche
Metabolisches Syndrom
Parodontitis
Rosazea
Wechseljahre

Sendung/Quelle: Die Ernährungs-Docs

Sendetermin: 03.02.2020

Koch/Köchin: Ruth Raimann

Weitere Rezepte und Tipps auf: www.ndr.de/kochen