

Wirsing-Rouladen mit Hirsefüllung

Zutaten (für 2 Personen):

- 1 Zwiebel
- 100 g Möhren
- 100 g Knollensellerie
- 3 EL natives Olivenöl extra
- 100 g Hirse
- 1,5 TL getrockneter Thymian
- 300 ml vegane glutenfreie Gemüsebrühe
- 30 g Walnuskerne
- 300 g Wirsing
- Salz
- aus der Mühle: Pfeffer
- 400 g (aus der Dose) Cocktailtomaten
- alternativ: stückige Tomaten

Zwiebel schalen. Mohren und Sellerie putzen und schalen, alles klein würfeln. Gemüse in einem Topf in einem Drittel des Ols bei mittlerer Hitze etwa 3 Minuten andunsten. Hirse und zwei Drittel des Thymians kurz mitdunsten. Zwei Drittel der Brühe dazugießen, alles aufkochen und mit geschlossenem Deckel bei schwacher Hitze etwa 15 Minuten garen. Den Hirse-Mix vom Herd nehmen und offen etwas abkühlen lassen.

Walnüsse in einer Pfanne ohne Fett bei mittlerer Hitze hell rösten. Herausnehmen, abkühlen lassen und grob hacken. Wirsing in Blätter teilen, diese waschen und in reichlich kochendem Salzwasser 4-5 Minuten blanchieren. In einem Sieb kalt abschrecken und kurz abtropfen lassen. Die Blätter trocken tupfen und dicke Blattrippen ausschneiden.

Den Hirse-Mix mit den Nüssen mischen, salzen und pfeffern. Pro Portion zwei Rouladen wickeln. Dazu jeweils einen Teil der Füllung auf ein Wirsingblatt setzen, das Blatt rechts und links einschlagen und von unten nach oben aufrollen. Die Rouladen mit Küchengarn fixieren.

Das übrige Öl in einem großen Topf erhitzen und die Wirsingrouladen darin bei mittlerer Hitze rundum etwa 4 Minuten anbraten. Währenddessen die Tomaten mit der restlichen Brühe verrühren und mit Salz, Pfeffer und restlichem Thymian würzen. Tomatensoße zu den Rouladen gießen und alles mit geschlossenem Deckel bei mittlerer Hitze etwa 25 Minuten garen.

Zum Servieren die Wirsingrouladen mit der Soße auf tiefe Teller verteilen.

Sendung/Quelle: Die Ernährungs-Docs

Sendetermin: 12.02.2024

Koch/Köchin: Martina Kittler

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