



Wirsingrouladen

Zeit gesamt
30min

Zubereitungszeit
20min

Schwierigkeit
Einfach



Zutaten

für 4 Portionen

Salz

Wirsing	0.25 St.
Zwiebeln, rot	1 St.
Suppengemüse	1 Bund
Champignons, braun	200 g
Rapsöl	2 EL
Quinoa	200 g
Wasser	400 ml
Pfeffer, schwarz gemahlen	
Gemüsebrühe	400 ml
Schlagsahne	100 ml
Speisestärke	1 EL

Zubereitung



Küchenutensilien

großer Topf, große Pfanne, Schöpfkelle, Küchenpapier, Spieße

1. In einem großen Topf ca. 5 l Salzwasser zum Kochen bringen. Wirsing waschen, 8–12 Blätter vorsichtig abziehen und jeweils den Strunk entfernen. Blätter im kochenden Salzwasser ca. 4 Min. garen, bis sie biegsam sind. Anschließend abgießen, kalt abschrecken und abtropfen lassen.
2. Zwiebel halbieren, schälen und in feine Würfel schneiden. Suppengemüse waschen, ggf. schälen und fein würfeln. Champignon ggf. mit Küchenkrepp säubern und würfeln.
3. In einer Pfanne Öl auf hoher Stufe erhitzen, Zwiebel, Suppengemüse und Champignons darin ca. 4 Min. anbraten. Quinoa in einem Sieb mit lauwarmem Wasser gründlich durchspülen. Quinoa in die Pfanne geben, mit Wasser auffüllen und zugedeckt bei niedriger Stufe für ca. 6 Min. garen. Mit Salz und Pfeffer würzen und leicht abkühlen lassen.
4. Je 3 EL Quinoa auf ein Wirsingblatt geben. Seitenränder daraufklappen und vom Strunkende zum oberen Blattrand hin einrollen. Ggf. mit Holzstäbchen fixieren und eng nebeneinander in eine Pfanne setzen. Mit Gemüsebrühe auffüllen und zugedeckt auf niedriger Stufe ca. 10 Min. garen.
5. Wirsingroulade aus der Pfanne nehmen und Sahne in die Sauce einrühren. In einer Schüssel Stärke mit 2 EL kaltem Wasser anrühren und in die Sauce geben. Sauce ca. 2 Min. leicht köcheln und abschmecken. Wirsingroulade zurück in die Sahne-Sauce geben und servieren.

Guten Appetit!

Tipp: Dazu passen Salzkartoffeln.

Nährwerte (pro Portion)

Kaloriengehalt	325 kcal
Kohlenhydrate	47 g
Eiweiß	12 g
Ballaststoffe	8 g
Fette	10 g