

## *Wirsingroulade*

### Zutaten:

1 Wirsing  
500 gr. Gehacktes halb + halb  
1 Zwiebel  
Salz + Pfeffer  
½ Tasse Paniermehl  
1 Ei  
4 EL Olivenöl  
1 Tasse Reis  
1 TL gekörnte Brühe  
1 Dose stückige Tomaten  
3 EL Tomatenmark  
1 TL gem. Kümmel  
1 Chilischote oder  
1 Messerspitze Cayennepfeffer oder  
1 TL Kattus Harissa Würzpaste  
2 EL Zitronensaft

### Zubereitung:

Strunk auslösen, die äußeren Blätter entfernen. 14 Wirsingblätter ablösen, den unteren Strunkteil keilförmig auslösen und die Blätter mit kochendem Wasser übergießen. 3-5 Min. blanchieren. Abgießen und mit Küchentuch trocknen. Paniermehl in etwas Wasser quellen lassen, Zwiebelwürfel, Ei, Gehacktes, Salz und Pfeffer hinzufügen und zu einem Teig verarbeiten. Den Teig in etwa 7 Stücke teilen. Jeweils 2 Wirsingblätter überlappend auf ein Arbeitsbrett legen, das Gehackte hineingeben, zu einem Päckchen aufrollen, dabei zuerst die Seiten einschlagen. Mit einer Rouladengabel oder Faden zusammenhalten. Die Rouladen in einer Kasserolle in heißem Öl rundherum braun anbraten. Die Rouladen herausnehmen, Tomatenmark anschwitzen, die Tomatenstücke und die Gewürze hinzufügen, die Rouladen in die Sauce geben und in ca. 30 Min. zugedeckt garen. Evtl. nochmals abschmecken. Zwischenzeitlich 1 Tasse Reis mit knapp 2 Tassen Wasser und 1 TL Brühe aufkochen lassen. Danach zugedeckt ohne Hitzezufuhr ausquellen lassen. Der Reis ist gar ( ca. 20 Min.), wenn er das Wasser aufgesaugt hat.

Den restlichen Wirsing kann man, wer viel Gemüse mag, auch fein geschnitten mit dem Tomatenmark anschwitzen und in der Sauce garen.