

## Wirsingröllchen gefüllt:



### für ca. 4 Portionen mit Fleisch

- 1 Zwiebel
- 1 Knoblauchzehe
- 1 Bund Petersilie (glatt)
- 400 g Hackfleisch
- 1 Ei
- 2 EL Haferflocken (blütenart) oder Semmelbrösel
- 1 TL Senf
- 1 Prise Muskatnuss (frisch gerieben)
- 1 Prise Salz
- 1 Prise bunter Pfeffer (aus der Mühle)
- 8 Wirsingblätter
- 2 El Rapsöl
- 200 ml Gemüsebrühe
- 100 g Schmand
- Tomatenmark
- Reste aus Suppengrün (1 Karotte, kleine Scheibe Sellerie, ¼ Stück Lauch)

### Vegetarische Füllung:

- ½ Tasse Vollkornreis
- 1,5 Tassen Wasser
- 50 g Schafskäse
- ¼ Karotte
- ¼ Lauch (nur ein bisschen)
- 1 Ei
- Salz, Pfeffer

Außerdem: 8 kleine Spießchen

### Zubereitung:

Zwiebel, Knoblauch abziehen, beides fein würfeln. Etwas Petersilie beiseitelegen, Rest klein schneiden. Hackfleisch mit Zwiebel, Knoblauch, Petersilie, Ei, Haferflocken, Senf verkneten, kräftig mit Muskatnuss, Salz, Pfeffer würzen.

Wirsingblätter ca. 2 Min. in kochendem Salzwasser blanchieren, herausnehmen, kalt abspülen, abtropfen lassen, Stielansätze entfernen. 1-2 El Hackfleisch auf jedes Wirsingblatt geben, an den Seiten einschlagen, aufrollen, mit Spießchen feststecken.

Päckchen beidseitig in Rapsöl andünsten, Gemüsebrühe angießen, zugedeckt bei kleiner Hitze ca. 20 Min. garen, herausnehmen, warm stellen. Tomatenmark unter die Sauce rühren, falls vorhanden etwas Karotte, Sellerie Lauch, klein schneiden und mitkochen, alles etwas einkochen lassen, etwas heiße Sauce zum kalten Schmand unterrühren (angleichen) in die heiße Sauce rühren, nicht mehr aufkochen, nochmals abschmecken. Mit der Sauce und restlicher Petersilie dekoriert anrichten. Passende Beilagen: Kartoffelpüree, Salzkartoffeln oder Reis

Vegetarische Füllung, Reis kochen (40 Min. bei Vollkorn), restliche Zutaten untermischen, wie mit Hackfleisch die Blätter füllen und fortfahren.

Quelle: [www.diekreativekueche.de](http://www.diekreativekueche.de)

Ursula Weinberger