

Michael Kempf
Wirsingwickel Szegediner Art

Dienstag, 19. Januar 2021
Rezept für 4 Personen

Dauer: 1 Stunde
Schwierigkeitsgrad: einfach
Heimatküche, Feine Küche

Zutaten:

Für die Wirsingwickel:

2 EL	Senfsaat
1	Wirsingkopf
etwas	Salz
2	Schalotten
1	Knoblauchzehe
80 g	durchwachsener Speck
etwas	geräuchertes Paprikapulver
etwas	gemahlener Kümmel
etwas	Chilipulver
2 EL	flüssige Butter

zusätzlich:

5 Zweige	Majoran
2 rote	Paprikaschoten
1	Bio-Limette
2 EL	Olivenöl
etwas	Salz
etwas	Chilipulver
etwas	geräuchertes Paprikapulver
100 g	gegartes Sauerkraut (z.B. aus der Dose)
etwas	Pflanzenöl zum Frittieren (ca. 300 ml)
150 g	Schmand

Zubereitung:

1. Senfsaat in einem Topf mit Wasser etwa 10 Minuten kochen, anschließend absieben.
2. Den Wirsing putzen, ggf. äußere sehr grobe Blätter entfernen. Zunächst pro Person je drei äußere Blätter ablösen und den Strunk entfernen.
3. Leicht gesalzenes Wasser in einem Topf aufkochen und die Wirsingblätter darin kurz blanchieren. Anschließend direkt in Eiswasser abschrecken und auf einem sauberen Geschirrtuch gut abtropfen.
4. Restliche (inneren) Wirsingblätter lösen, jeweils den Strunk entfernen. Die rohen Wirsingblätter in feine Streifen schneiden.
5. Schalotten und den Knoblauch schälen und fein würfeln.
6. Speck fein würfeln und in einer Pfanne kross auslassen.
7. Schalotten- und Knoblauchwürfel zugeben und anschwitzen. Die Wirsingstreifen zugeben, leicht salzen und kurz anbraten, bis das Wasser der Kohlstreifen verdampft ist.
8. Die vorgegarten Senfkörner zugeben, mit Paprikapulver, Kümmel, Chilipulver und Salz abschmecken.
9. Den Backofen auf 120 Grad Umluft (130 Grad Ober- und Unterhitze) vorheizen.

10. Die blanchierten Wirsingblätter mit den Wirsingstreifen füllen und fest zusammenrollen.
 11. Die Wirsingrollen auf ein mit Backpapier belegtes Blech geben, mit der Butter bepinseln und im vorgeheizten Ofen ca. 12-14 Minuten garen.
 12. In der Zwischenzeit Majoran abrausen, trocken schütteln und die kleinen schönen Blattröschen abzupfen und für die Dekoration beiseitestellen. Restliche Blätter abzupfen und fein schneiden.
 13. Paprika waschen, mit einem Sparschäler die Haut dünn abschälen. Dann Paprikaschoten halbieren, das Kerngehäuse entfernen und Paprika fein würfeln.
 14. Limette heiß abwaschen, abtrocknen, etwas Schale abreiben und den Saft auspressen.
 15. In einer Pfanne Olivenöl erhitzen und Paprikawürfel darin kurz anrösten.
 16. Dann Paprika in eine Schüssel geben, geschnittenen Majoran, Limettenabrieb- und Saft zugeben und gut vermischen. Mit Salz, Chilipulver und Paprikapulver würzen.
 17. Das Sauerkraut auf einem sauberen Geschirrtuch gut abtrocknen.
 18. In einem hohen Topf das Frittieröl auf ca. 160 Grad erhitzen. Sauerkraut darin langsam goldgelb frittieren. Mit einer Schaumkelle herausnehmen, auf Küchenpapier gut abtropfen lassen und mit Salz würzen.
 19. Die Wirsingwickel in der Mitte der vorgewärmten Teller anrichten. Den Paprikasalat und kleine Schmandkleckse darauf verteilen. Das frittierte Sauerkraut darauf geben und mit Majoranblättchen garnieren.
- Tipp: Aus dem Schmand lassen sich schöne Nocken formen, wenn man ihn 1 Stunde vor dem Anrichten auf ein sauberes Leinen- oder Geschirrtuch streicht und kaltstellt.

Pro Portion: 435 kcal / 1820 kJ
11 g Kohlenhydrate, 13 g Eiweiß, 37 g Fett