

Jacqueline Amirfallah Wirsingwickel mit Käse und Nüssen

Mittwoch, 22. November 2023
Rezept für 4 Personen

Dauer: 1,5 Stunden
Schwierigkeitsgrad: Leicht
Heimatküche

Zutaten:

Für das Kartoffelpüree:

800 g Kartoffeln, mehlig kochend
etwas Salz
200 ml Milch
2 EL Butter
etwas Muskatnuss, frisch gerieben

Für die Wirsingwickel:

60 g Haselnusskerne
800 g Wirsing
etwas Salz
1 Zwiebel
4 EL Rapsöl
etwas Muskatnuss, frisch gerieben
150 g Bergkäse
4 Stängel Majoran
80 g Butter

Außerdem:

etwas Küchengarn

Zubereitung:

1. Die Kartoffeln schälen, waschen, in einen Topf geben und mit leicht gesalzenem Wasser bedeckt aufkochen. Kartoffeln zugedeckt gar kochen.
2. Die Haselnüsse in einer Pfanne ohne zusätzliches Fett rösten, auf einen Teller geben und auskühlen lassen.
3. Den Wirsing putzen, ggf. äußere sehr grobe Blätter entfernen.
4. Leicht gesalzenes Wasser in einem großen Topf aufkochen. Den Kohlkopf vorsichtig hineingeben und kurz köcheln lassen.
5. Kohl dann mit einer Schaumkelle aus dem Wasser heben, etwas abkühlen lassen und die äußeren Blätter vorsichtig lösen.
6. Den Vorgang wiederholen, bis etwa 12 schöne, große Blätter abgelöst sind. Die Blätter eventuell zusätzlich nochmals kurz im kochenden Wasser blanchieren, bis sie formbar sind. Wirsingblätter in reichlich kaltem Wasser abschrecken. Kohlblätter gründlich abtropfen lassen und beiseitestellen.
7. Den übrigen Wirsing fein schneiden.
8. Die Zwiebel schälen und fein schneiden.
9. In einer großen Pfanne die Hälfte vom Rapsöl erhitzen, die Zwiebel darin anschwitzen und den fein geschnittenen Wirsing darin anbraten, mit Salz und Muskat würzen und zugedeckt bei schwacher Hitze mit noch leichtem Biss dünsten.
10. Käse grob reiben.
11. Majoran abbrausen, trocken schütteln und die Blättchen abzupfen.
12. Geröstete Haselnüsse grob hacken.
13. Die Pfanne mit gebratenem Wirsing vom Herd ziehen. Haselnüsse, Majoran und Käse untermischen und nochmal abschmecken.
14. Den Backofen auf 180 Grad Ober- und Unterhitze vorheizen.
15. Die vorbereiteten Wirsingblätter auf einer Arbeitsfläche ausbreiten, dicke Blattrippen flach schneiden. Je 2 Blätter leicht überlappend auslegen, die gebratene Füllung auf den Blättern



verteilen. Die Seiten der Wirsingblätter etwas über die Füllung klappen. Die Blätter fest zu Rouladen aufrollen. Mit Küchengarb fixieren.

16. Restliches Rapsöl in einer weiten backofentauglichen Pfanne oder Topf erhitzen. Die Wirsingwickel darin bei mittlerer Hitze rundherum goldbraun braten, dann im vorgeheizten Ofen ca. 5-8 Minuten garen.

17. Butter in einem Topf schmelzen und bräunen, dann durch ein Sieb passieren.

18. Für das Kartoffelpüree Milch und übrige Butter erhitzen. Etwas Salz und Muskat zugeben.

19. Gegarte Kartoffeln abgießen, kurz ausdampfen lassen, dann durch eine Kartoffelpresse in eine Schüssel drücken. Die heiße Milchmischung zugeben, alles gründlich durchrühren und zu einem feinen Kartoffelpüree verarbeiten und abschmecken.

20. Kartoffelpüree auf Teller geben, die Wirsingwickel daraufsetzen und mit der gebräunten Butter übergießen.

Pro Portion: 795 kcal/ 3330 kJ

33 g Kohlenhydrate, 22 g Eiweiß, 64 g Fett