

**Michael Kempf**  
**Wirsing-Wickel mit Perlgraupen und Ingwer**

**Dienstag, 10. Dezember 2019**  
**Rezept für 4 Personen**

**Dauer: 1,5 Stunden**  
**Schwierigkeitsgrad: leicht**  
**Feine Küche**

### Zutaten:

800 g	Wirsing
etwas	Salz
4	Schalotten
1	Knoblauchzehe
4 EL	Butter
100 g	Perlgraupen (geschälte, geschliffene Gersten- oder Weizenkörner)
300 ml	Geflügelbrühe bzw. Gemüsefond
50 g	Speck
80 ml	salzarme Sojasauce
100 ml	Portwein, rot
2 EL	Senfsaat
10 g	frischer Ingwer
300 ml	Sahne
etwas	Baharat (orientalische Gewürzmischung)
2 Zweige	Thymian
1	Landjäger (Rohwurst)
100 g	gereifter Bergkäse
1 Bund	Schnittlauch
1 EL	Sesam



### Zubereitung:

1. Wirsing putzen. Etwa 12 schöne äußere Blätter vom Wirsing ablösen. Den dicken Blattansatz jeweils flachschnitten. Blätter kurz in gesalzenem Wasser blanchieren und anschließend direkt im Eiswasser abkühlen lassen. Auf einem Geschirrtuch gut abtropfen lassen.
2. Währenddessen die Hälfte der Schalotten und den Knoblauch schälen, fein würfeln. Die Hälfte der Butter in einem Topf erhitzen, Schalotten und Knoblauch darin glasig andünsten.
3. Die Perlgraupen zugeben, kurz mit anbraten und mit der Brühe ablöschen. Bei niedriger Temperatur die Flüssigkeit fast komplett einkochen lassen und alles zu einem sämigen Risotto kochen. Die Graupen sollen auf jeden Fall noch etwas Biss haben. Die Graupen etwas abkühlen lassen.
4. Den übrigen Wirsing halbieren, den harten Strunk ausschneiden. Blätter in Stückchen schneiden. Übrige Schalotten schälen und fein würfeln. Speck in feine Würfel schneiden.
5. Den Speck in einer Pfanne kross auslassen und die Schalottenwürfel im Speckfett anbraten. Mit der Sojasauce und dem Portwein ablöschen. Flüssigkeit auf etwa ein Viertel einkochen.
6. Währenddessen die Senfsaat in einem Topf mit Wasser (ohne Salz!) vorgaren. Senfkörner abtropfen lassen. Ingwer schälen und fein reiben.

7. Die Sahne, Senfkörner und die Wirsingstückchen unter die eingekochte Flüssigkeit mischen, Wirsing sacht garen. Mit Salz, Baharat und Ingwer abschmecken.
8. Den Thymian abrausen, trocken schütteln, die Blätter abzupfen und fein hacken.
9. Den Landjäger und den Bergkäse fein würfeln. Alles unter die Perlgrauen mischen und die Masse mit Baharat abschmecken.
10. Die blanchierten Wirsingblätter auf einer Arbeitsfläche ausbreiten. Die Perlgrauenmischung darauf verteilen, Seiten etwas über die Füllung klappen. Wirsingblätter fest aufrollen.
11. Den Backofen auf 120 Grad Umluft vorheizen. Die Wirsingröllchen auf ein mit Backpapier belegtes Blech setzen. Rest Butter schmelzen, Röllchen damit bestreichen. Im heißen Backofen 12-14 Minuten garen.
12. Schnittlauch abrausen, trocken schütteln und fein schneiden. Sesam in einer Pfanne ohne Fett kurz rösten.
13. Das Wirsinggemüse abschmecken und in vorgewärmte tiefe Teller verteilen. Jeweils 3 Wirsingwickel in die Mitte setzen. Den Schnittlauch und den Sesam darüberstreuen.

Pro Portion: 835 kcal / 3505 kJ

34 g Kohlenhydrate, 30 g Eiweiß, 62 g Fett