

## Rainer Klutsch Wirsingrouladen mit Hackfüllung

Donnerstag, 8. Dezember 2022  
Rezept für 4 Personen

Dauer: 1 Stunde  
Schwierigkeitsgrad: mittel  
Heimatküche, Feine Küche

### Zutaten:

1	Kopf Wirsingkohl (ca. 1,5 kg)
etwas	Salz
1	Brötchen/Semmel vom Vortag
2	Zwiebeln
1	Knoblauchzehe
3 EL	Öl
½ Bund	glatte Petersilie
500 g	gemischtes Hackfleisch
1	Ei
etwas	Pfeffer aus der Mühle
etwas	Muskatnuss, frisch gerieben
2 EL	Tomatenmark
100 ml	trockener Weißwein (nach Belieben oder Apfelsaft)
600 ml	Gemüse- oder Fleischbrühe
1 EL	Mehl

### Außerdem:

etwas Küchengarn

### Zubereitungszeit:

1. Vom Kohl die äußeren, evtl. welken Blätter lösen. Weitere 12 große, schöne Blätter nach und nach lösen, waschen und abtropfen lassen.
2. Reichlich Salzwasser aufkochen, die Wirsingblätter darin nach und nach etwa 1-2 Minuten blanchieren. Wirsingblätter kalt abschrecken, abtropfen lassen und gründlich trocken tupfen.
3. Die dicken Blattrippen der Wirsingblätter flach- oder ausschneiden.
4. Den übrigen Wirsing vierteln, Strunk und dicke Blattrippen ausschneiden. Kohl in Streifen schneiden.
5. Brötchen in Stücke schneiden oder brechen und in reichlich kaltem Wasser einweichen.
6. Zwiebeln und Knoblauch schälen und in feine Würfel schneiden.
7. In einer Pfanne 1 EL Öl erhitzen und Knoblauch und Hälfte Zwiebeln darin goldbraun braten.
8. Petersilie abbrausen, trocken schütteln, abzupfen und hacken.
9. Für die Füllung Hackfleisch, Ei und ausgedrücktes Brot in eine Rührschüssel geben. Mit Salz, Pfeffer, Muskat und der Hälfte vom Tomatenmark würzen. Zwiebel-Mix und Petersilie zugeben und alles gründlich glatt verkneten.
10. Jeweils 2 Wirsingblätter leicht überlappend auf einer Arbeitsfläche auslegen. Hackfüllung darauf verteilen. Kohlblätter von beiden Seiten über die Füllung klappen und fest aufrollen. Rouladen mit Küchengarn fixieren.



11. Restliches Öl in einem großen Schmortopf erhitzen. Die Rouladen darin rundherum sacht goldbraun anbraten, beiseitestellen.
12. Übrige Zwiebeln im Bratfett anbraten, Rest Tomatenmark einrühren und kräftig anrösten. Wein angießen und fast vollständig einkochen lassen.
13. Dann Wirsingstreifen zugeben und unter Wenden andünsten. Brühe angießen. Mit Salz, Pfeffer und Muskat würzen.
14. Die Rouladen wieder einlegen. Zugedeckt bei schwacher Hitze ca. 45 Minuten sacht schmoren. Eventuell noch etwas Brühe nachgießen und Rouladen und Kohl gelegentlich wenden.
15. Mehl und 2 EL kaltes Wasser verrühren.
16. Rouladen aus dem Schmorkohl heben und zugedeckt warm stellen. Flüssigkeit vom Schmorkohl nach Belieben offen etwas einkochen. Angerührtes Mehl unter den Schmorkohl rühren, leicht binden und ca. 2 Minuten köcheln lassen. Kohl abschmecken, gegebenenfalls nachwürzen.
17. Die Rouladen wieder einlegen und alles weitere 2 Minuten sacht köcheln und nochmals heiß werden lassen.
18. Rouladen und Schmorkohl anrichten. Dazu passen Salzkartoffeln.

Pro Portion: 630 kcal/ 2620 kJ  
22 g Kohlenhydrate, 35 g Eiweiß, 42 g Fett