

WIRSINGROULADEN MIT TOMATENSAUCE

Kategorie: ABENDESSEN FLEISCH MITTAGESSEN



Zutaten für 1 Portion:

- 300 g Wirsing
- 0.5 Stück Zwiebel
- 1 Teelöffel Butter
- 1 Prise Salz
- 1 Prise Pfeffer
- 0.5 Teelöffel Muskatnuss
- 120 g Rinderhackfleisch
- 0.5 Stück Ei
- 1 Esslöffel Rapsöl
- 0.5 Teelöffel Kümmel
- 100 ml Gemüsebrühe
- 100 g Tomate

ZUBEREITUNG:

Drei größere, äußere Blätter des Wirsing entfernen und beiseite legen. Den Strunk aus den Blättern und dem Wirsing-Kopf schneiden. Die Blätter in kochendem Wasser kurz blanchieren. Den restlichen Wirsing in Streifen schneiden. Die Zwiebel schälen, fein hacken und die Hälfte zusammen mit dem Wirsing in einer Pfanne sanft in etwas Butter schmoren lassen. Mit Salz, Pfeffer und Muskat abschmecken.

Etwas abkühlen lassen, anschließend mit dem Hackfleisch und dem Ei vermischen und erneut würzen. Jeweils 1-2 Esslöffel der Masse in ein Wirsingblatt einwickeln. Die Rouladen mit einem Zahnstocher fixieren und in eine eingefettete Auflaufform legen. Mit etwas Öl beträufeln und mit Kümmel bestreuen. Bei ca. 200 °C für 15 Minuten in den vorgeheizten Ofen stellen, bis eine leichte Bräunung eintritt. Nun die Gemüsebrühe angießen und die Rouladen für weitere 45 Minuten schmoren lassen.

Die Rouladen aus der Form nehmen und warm halten. Nun die Tomatensauce zubereiten. Hierfür sollten aromatische und reife Tomaten verwendet werden. Die Schale der Tomaten anschneiden, in einen Topf mit heißem Wasser geben und anschließend die Schalen abziehen. Das Fruchtfleisch sehr klein schneiden. Die restliche gehackte Zwiebel anschwitzen, die Tomaten hinzu geben, mit Salz und Pfeffer abschmecken. Mit der restlichen Brühe aus der Auflaufform angießen, ca. 10 Minuten köcheln lassen und als Sauce zu den Rouladen servieren.