

Wirsingrouladen mit Hackfleischfüllung und Kartoffelpüree



healthtv.de/sendungen/10/Gewusst_wie_Rachs_5euro_Kueche/96/Wirsingrouladen_mit_Hackfleischfuellung_und_Kartoffelpueree.html

Zutaten für 4 Personen:

- 8 mittelgroße Wirsingblätter (ca. 600 g)
- 100 ml Milch
- 1 Scheibe Brot (70 g)
- 2 Zwiebeln
- 1 Knoblauchzehe
- 1 säuerlicher Apfel
- 2 EL Butter
- 350 g Bio-Hackfleisch
- 1 Ei
- Salz, Pfeffer
- 250 ml Gemüsebrühe

Kartoffelpüree:

- 700 g mehlig kochende Kartoffeln
- 180 ml Milch
- 180 g Butter
- Salz, Pfeffer, etwas geriebene Muskatnuss

Zubereitung:

1. Für die Rouladen Wirsingblätter in sprudelnd kochendem Salzwasser ca. 2 Min. kochen, vorsichtig abgießen, kalt abschrecken, auf einem Sieb abtropfen lassen und anschließend zwischen zwei Lagen Küchenpapier trockenlegen.
2. Milch leicht erwärmen und in einer Schüssel über die Scheibe Brot gießen.
3. 1 Zwiebel und Knoblauch schälen und fein würfeln. Apfel waschen, vierteln, Kernhaus entfernen und ebenfalls in feine Würfel schneiden.
4. In einem kleinen Topf 1 EL Butter erhitzen und Zwiebel und Knoblauch darin farblos anschwitzen. Apfel zufügen und kurz mitanschwitzen. Alles in eine Schüssel geben, mit Hackfleisch, Ei und Brot gut mischen und mit Salz und Pfeffer abschmecken.
5. Backofen auf 180°C vorheizen. Wirsingblätter nebeneinander ausbreiten, das untere Drittel des Strunks herausschneiden. Die Füllung mittig auf die Blätter setzen, die Blätter seitlich über der Füllung zusammenschlagen und die Wirsingblätter wie eine Roulade aufrollen. Rouladen mit Küchengarn binden.
6. Die restliche Zwiebel schälen und fein würfeln. Butter in einem breiten, ofenfesten Topf erhitzen. Die Rouladen darin rundum hellbraun anbraten. Zwiebel zufügen und

glasig anschwitzen, mit Gemüsebrühe ablöschen und den Topf mit einem Deckel schließen.

7. Topf für 25 Min. auf zweiter Schiene von unten in den Ofen schieben. Nach 15 Min. den Deckel abnehmen und weitere 10 Min. offen garen.
8. Währenddessen für das Püree Kartoffeln schälen, waschen, in Würfel schneiden und in einem Topf mit leicht gesalzenem Wasser ca. 15 Min. weichkochen. Kartoffeln abgießen und kurz ausdampfen lassen.
9. Kartoffeln nach Belieben durch ein feines Sieb streichen, durch eine Kartoffelpresse drücken oder mit einem Kartoffelstampfer zermusen. Milch in einem kleinen Topf zum Kochen bringen, an das Püree gießen und unterarbeiten. Butter in Würfel schneiden, zufügen und unterrühren. Kartoffelpüree mit Salz, Pfeffer und Muskatnuss abschmecken.
10. Die fertig gegarten Wirsingrouladen mit Kartoffelpüree servieren.

Preis pro Portion: 1,87 €