

Wirsingröllchen gefüllt: mit Fleisch oder vegetarisch

für ca. 4 Portionen

Füllung mit Fleisch

1 Zwiebel
1 Knoblauchzehe
1 Bund Petersilie (glatt)
400 g Hackfleisch
1 Ei
2 EL Haferflocken (blütenart) oder Semmelbrösel
1 TL Senf
1 Prise Muskatnuss (frisch gerieben)
1 Prise Salz
1 Prise bunter Pfeffer (aus der Mühle)
8 Wirsingblätter
2 EL Rapsöl
200 ml Gemüsebrühe
100 g Schmand
Tomatenmark
Reste aus Suppengrün (1 Karotte, kleine Scheibe Sellerie, ¼ Stück Lauch)

Vegetarische Füllung:

½ Tasse Vollkornreis
1,5 Tassen Wasser
50 g Schafskäse
¼ Karotte
¼ Lauch (nur ein bisschen)
1 Ei
Nach Geschmack eine Hand voll Rosinen und Pinienkerne
Salz, Pfeffer

Außerdem: 8 kleine Spießchen

Zubereitung:

Zwiebel, Knoblauch abziehen, beides fein würfeln. Etwas Petersilie beiseitelegen, Rest klein schneiden. Hackfleisch mit Zwiebel, Knoblauch, Petersilie, Ei, Haferflocken, Senf verkneten, kräftig mit Muskatnuss, Salz, Pfeffer würzen. Wirsingblätter ca. 2 Min. in kochendem Salzwasser blanchieren, herausnehmen, kalt abspülen, abtropfen lassen, Stielansätze entfernen. 1-2 EL Hackfleisch auf jedes Wirsingblatt geben, an den Seiten einschlagen, aufrollen, mit Spießchen feststecken.

Wirsing-Päckchen beidseitig in Rapsöl andünsten, Gemüsebrühe angießen, zugedeckt bei kleiner Hitze ca. 20 Min. garen, herausnehmen, warm stellen. Tomatenmark unter die Sauce rühren, falls vorhanden etwas Karotte, Sellerie Lauch, klein schneiden und mitkochen, alles etwas einkochen lassen, etwas heiße Sauce zum kalten Schmand unterrühren (angleichen) in die heiße Sauce rühren, nicht mehr aufkochen, nochmals abschmecken. Mit der Sauce und restlicher Petersilie dekoriert anrichten.

Passende Beilagen: Kartoffelpüree, Salzkartoffeln oder Reis

Tipp: wer die Füllung doppelt macht, kann parallel noch Fleischküchle ausbraten und wieder eingefrieren oder für den nächsten Tag verwenden. Oder auch Königsberger Klopse mit einem

Vegetarische Füllung:

Reis kochen, restliche Zutaten untermischen, die Blätter Füllen und fortfahren wie oben beschrieben.