

Grünkern- Wirsingwickerl auf Rahmgemüse

ZUTATEN

Wirsingwickerl
 8-10 große Wirsingblätter
 200 g Grünkernschrot (Körner kurz im Mixer schroten)
 0,6 l Gemüsebrühe
 1 EL Butter
 1 gewürfelte Zwiebel
 70 g geraspelter Sellerie
 70 g geraspelte Karotten
 2 Eier
 80 g Semmelbrösel
 2 EL fein gehackte frische Kräuter (Petersilie, Liebstöckel, Majoran, Thymian etc.)
 100 g fein gewürfelter Schafskäse
 Pfeffer, Muskatnuss

Rahmgemüse
 1 EL Butter
 1/2 Zwiebel gewürfelt
 1 Karotte gewürfelt
 1/2 Stange Lauch in Scheiben geschnitten

ZUBEREITUNG

1. Den Grünkernschrot in die kochende Gemüsebrühe geben und aufkochen lassen. Jetzt muss er eine halbe Stunde quellen und dann etwas abkühlen. Wirsingblätter blanchieren und im kalten Wasser abschrecken.
2. Zwischendurch das Rahmgemüse herstellen: Dafür wird einfach nur die Zwiebel kurz angedünstet, dann kommt das restliche Gemüse dazu und wird mit Brühe und Sahne aufgegossen. Nur einmal ganz kurz aufkochen lassen und mit Salz, Pfeffer und eventuell Brühpulver abschmecken. Das Gemüse als Unterlage für die Wirsingwickerl in eine Auflaufform oder in das tiefe Backblech des Backofens geben.
3. Für die Grünkernfülle werden die Zwiebeln in der heißen Butter gut angebraten und Sellerie und Karotten mit angedünstet. Jetzt das angedünstete Gemüse mit Eiern, Semmelbröseln, Kräutern und Schafskäse zum Grünkern geben und gut verrühren. Mit Pfeffer und Muskatnuss würzig abschmecken.
4. Die Wirsingblätter mit der Grünkernmasse füllen, aufrollen und eventuell mit Zahnstocher oder Küchengarn fixieren (muss aber nicht unbedingt sein). Die Wickerl auf die Gemüsemasse setzen und im vorgeheizten Backofen bei ca. 160 Grad Celsius ungefähr 45 Minuten backen. Eventuell etwas Wasser zugießen und die Rouladen mit Butter bestreichen. (Die fertigen Rouladen fühlen sich deutlich fester an.)



ZUTATEN

100 g Sellerie
ca. 200–300 g Wirsing
in Streifen geschnitten
ca. 8 getrocknete Tomaten 100
ml Gemüsebrühe 200 ml Sahne
Salz, Pfeffer
evtl. Brühpulver

ZUBEREITUNG

TIPP: Den Schafskäse können Sie durch jeden anderen Käse ersetzen bzw. auch ersatzlos weglassen. Die Grünkern- Gemüse-Masse eignet sich auch für vegetarische Bratlinge oder zum Füllen verschiedenster Sommergemüse.

Quelle: Claudia Fenzel, Landwirtin, Köchin und Hauswirtschafterin. Dieses Rezept stammt aus ihrem Buch „Claudia kocht vor Glück, Seite 79.