

Wirsing-Roulade mit Reis-Hack-Füllung und Tomaten-Soße

Für zwei Personen

Für die Wirsing-Rouladen:

200 g Schweinehackfleisch	150 g Spitzen-Langkornreis	1 Kopf Wirsingkohl
1 Zwiebel	Butter	Salz, Pfeffer

Für die Tomaten-Paprika-Sauce:

1 Paprika	1 Möhre	1 Zwiebel
400 g gehackte Tomaten	100 g Schlagsahne	2 Zweige Dill
2 EL Mehl	Butter	Salz, Pfeffer

Für die Wirsing-Rouladen:

Drei Wirsingblätter waschen, trockentupfen und in einem großen Topf mit kochendem Salzwasser garen. Danach auf der Arbeitsfläche auslegen.

Reis separat in Salzwasser garen. Zwiebel abziehen, kleinschneiden und in Butter glasig dünsten. Den fertigen Reis unter die Zwiebeln rühren, mit Salz und Pfeffer abschmecken und mit rohem Hackfleisch vermengen.

Die Reis-Hack-Masse auf die Wirsingblätter geben, die Seiten einschlagen und die Blätter fest zusammenfalten.

Für die Tomaten-Paprika-Sauce:

Paprika waschen, entkernen und kleinschneiden. Möhre schälen und kleinschneiden. Zwiebel abziehen, die Hälfte würfeln und in Butter anbraten. Paprika und Möhre dazugeben und mit anbraten. Mit Dosentomaten und Schlagsahne ablöschen, Mehl darüber stäuben. Alles aufkochen und mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Die Sauce danach über die vorbereiteten Rouladen geben und für 15 Minuten darin köcheln lassen. Dill abbrausen und trockenwedeln. Die Blätter abzapfen und über das Gericht streuen. Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.

Julia Popov am 12. März 2020