

Wirsing-Roulade mit Tomaten-Soße, Wildkräutersalat

Für zwei Personen

Für die Roulade:

4 Blätter Wirsing	1 Süßkartoffel	100 g Quinoa
ca. 10 getrock. Öl-Tomaten	200 g Fetakäse	20 g ital. Hartkäse
Butter	200 ml Gemüsefond	$\frac{1}{4}$ Bund Basilikum
Salz	Pfeffer	

Für die Sauce:

400 g passierte Tomaten, Dose	Süßkartoffelstücke	2 Knoblauchzehen
20 g ital. Hartkäse	200 ml Gemüsefond	Olivenöl
$\frac{1}{4}$ Bund Basilikum	Zucker	Salz, Pfeffer

Für den Wildkräutersalat:

50 g Wildkräuter-Mischung	1 EL flüssiger Honig	1 EL m.-scharfen Senf
2 EL Olivenöl	1 EL Wasser	Salz, Pfeffer

Für die Roulade:

Den Backofen auf 180 Grad Ober-/Unterhitze vorheizen.

Süßkartoffel schälen und in kleine Stücke schneiden. Mit Olivenöl, Salz und Pfeffer marinieren. Einen Teil der Süßkartoffel für die Sauce beiseitelegen. Restliche Süßkartoffelstücke auf ein Backblech geben und ca. 10 Minuten im heißen Ofen rösten.

Quinoa in Gemüsefond garen. Dann Quinoa mit einer Gabel auflockern.

Wasser mit reichlich Salz zum Kochen bringen, Wirsingblätter darin 2 Minuten blanchieren, dann aus dem Wasser nehmen und in Eiswasser abschrecken.

Tomaten klein schneiden. Tomaten und Tomaten-Öl zum Quinoa geben.

Süßkartoffelstücke ebenfalls zugeben. Feta zerbröseln, Hartkäse reiben und ebenfalls zugeben. Basilikum hacken und unterrühren. Masse mit Salz und Pfeffer würzen. Wirsingblätter ausbreiten und mit der Quinoa-Masse füllen. Fest einwickeln und in reichlich Butter anbraten. Rouladen in eine Ofenform geben.

Für die Sauce:

Knoblauch abziehen und fein schneiden. In Olivenöl anschwitzen.

Süßkartoffelstücke zugeben und mit anschwitzen. Tomaten angießen und einköcheln lassen. Fond hinzugeben und weiter köcheln lassen.

Basilikum hacken. Sud mit Basilikum, Zucker, Salz und Pfeffer abschmecken. Alles pürieren.

Sauce auf die Rouladen geben. Käse reiben und über die Rouladen streuen. Dann alles im heißen Ofen für 15 Minuten garen.

Für den Wildkräutersalat:

Wildkräuter verlesen und ggf. in mundgerechte Stücke zupfen. Honig, Senf, Olivenöl und 1 EL Wasser verrühren. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Dressing vor dem Servieren über die Wildkräuter geben.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.

Leonie Beyer am 08. Oktober 2025