

Vegetarische Wirsing-Rouladen

Zutaten (für 4 Personen):

- 400 (äußere Blätter) Wirsing
- 100 g Vollkornreis
- 6 Kapseln Kardamom
- 1 EL Kokosöl
- 1 gelbe Paprika
- 4 Champignons
- Majoran
- Kümmel
- Pfeffer
- Salz
- frische Petersilie
- 1 Schuss Zitronensaft
- 1 Prise edelsüßes Paprikapulver
- 1 Prise Kurkuma
- etwas Rosmarin
- 1 TL Stärke
- 150 g Ziegen-Butterkäse

Den Reis über Nacht oder mindestens 8 Stunden vorher in Wasser einweichen. Einweichwasser wegschütten, Reis mit den angestochenen Kardamomkapseln, etwas Salz und der doppelten Menge Wasser aufsetzen. Aufkochen lassen und circa 50-60 Minuten bei kleinster Hitze ausquellen lassen.

Wirsingblätter vom Kopf ablösen, waschen und circa 10 Minuten in Salzwasser dämpfen. Den Backofen auf 200 Grad vorheizen.

Champignons und Paprika in kleine Würfel schneiden. Kokosöl in einer Pfanne erhitzen und Champignonwürfel anbraten. Paprikawürfel dazugeben und weiter dünsten. Mit Majoran, Kümmel und Pfeffer würzen und etwas salzen. Gehackte Petersilie und Zitronensaft unterrühren. Paprikapulver, Kurkuma und fein gehackten Rosmarin hinzufügen.

Circa 5 Minuten bei geschlossenem Deckel schmoren lassen. Zum Schluss etwas Stärke darüber stäuben, um die entstandene Flüssigkeit zu binden. Anschließend den gekochten Reis unterrühren.

Mittelrippe der gedämpften Wirsingblätter entfernen. Blätter auslegen, löffelweise mit der Gemüse-Reis-Mischung füllen, einschlagen und mit einem Zahnstocher zusammenheften. Die Rouladen in eine Auflaufform legen und mit Ziegenkäse bestreuen. Circa 15 Minuten auf mittlerer Schiene des Backofens überbacken.

Anmerkung: Das Einweichen des Vollkorngetreides vor dem Kochen ist wichtig, weil es dadurch deutlich bekömmlicher wird. Gegarte Reste kann man im Kühlschrank 2-3 Tage aufheben und bei Bedarf über Wasserdampf aufwärmen.

Sendung/Quelle: Die Ernährungs-Docs

Sendetermin: 29.01.2024

Koch/Köchin: Ruth Raimann

Weitere Rezepte und Tipps auf: www.ndr.de/kochen