

Wirsingroulade mit Kräutersaitlingen & Maronen



PORTIONEN

4

Zubereitung

1. Reis nach Packungsanleitung zubereiten.
2. Salzwasser in einem großen Topf zum Kochen bringen.
3. Strunk und die äußeren Blätter vom Wirsingkohl entfernen. Die übrigen Blätter trennen, abwaschen, anschließend blanchieren und beiseitelegen.
4. Möhre in schmale Streifen schneiden und mit Meersalz, Knoblauch, gemahlenen Rosmarin und Olivenöl vermengen.
5. Je 1-2 EL Reis pro Wirsingblatt nehmen und von der unteren Seite her einrollen. Die Rouladen in einer eingefetteten Auflaufform so platzieren, dass die Kräuterseitlinge genug Platz haben.
6. Ein paar geschälte und vorgekochte Maronen zum Garnieren zurücklegen. Die übrigen Maronen, Margarine, Koriander, Muskat, Ahornsirup, Kümmel, Sahne, Weißwein, süßen Senf, Meersalz, Currypaste und Agavensirup in einen Mixer geben und alles so lange zerkleinern, bis es ein Püree ergibt.
7. Maronenpüree großzügig über die Wirsingrouladen verteilen.
8. Backofen auf 180°C Umluft vorheizen. Petersilie waschen und zerkleinern, Zwiebeln schälen, in dünne Streifen schneiden, in heißem Öl anbraten, Kräuterseitlinge hinzufügen, mit Salz und Pfeffer abschmecken und alles kurz anbraten.
9. Kräuterseitlinge und Petersilie in der Auflaufform verteilen und die Maronen obenauf garnieren.
10. 30 Min. backen oder bis die Maronensoße knusprig braun aussieht.
11. Nach 20 Min. schon mal den Bräunungsgrad kontrollieren. Die Mengenangaben in den Zubereitungsschritten beziehen sich auf vier Portionen.

Zutaten

250 g Basmatireis
1 Wirsingkohl
Karotte
2 Zehen Knoblauch
Rosmarin (Gemahlen)
Meersalz
Pfeffer
3 EL Olivenöl
500 g Maronen
100 g Margarine
Koriander
Muskat
Kümmel
1 EL Ahornsirup
100 g Sahne
3 EL Weißwein
1 EL Süßer Senf
1 TL Rote Currypaste
1 EL Agavensirup
2 Zwiebeln
½ Bund Petersilie
500 g Kräuterseitlinge



Denns Biomarkt Siegen

Dieses Rezept und viele weitere finden Sie unter:
www.biomarkt.de/Rezepte

Wirsingroulade mit Kräutersaitlingen & Maronen



PORTIONEN

4

Zubereitung

Reis nach Packungsanleitung zubereiten.

Salzwasser in einem großen Topf zum Kochen bringen.

Strunk und die äußeren Blätter vom Wirsingkohl entfernen.

Die übrigen Blätter trennen, abwaschen, anschließend blanchieren und beiseitelegen.

Möhre in schmale Streifen schneiden und mit Meersalz, Knoblauch, gemahlenen Rosmarin und Olivenöl vermengen.

Je 1-2 EL Reis pro Wirsingblatt nehmen und von der unteren Seite her einrollen. Die Rouladen in einer eingefetteten Auflaufform so platzieren, dass die Kräuterseitlinge genug Platz haben.

Ein paar geschälte und vorgekochte Maronen zum Garnieren zurücklegen. Die übrigen Maronen, Margarine, Koriander, Muskat, Ahornsirup, Kümmel, Sahne, Weißwein, süßen Senf, Meersalz, Currypaste und Agavensirup in einen Mixer geben und alles so lange zerkleinern, bis es ein Püree ergibt.

Maronenpüree großzügig über die Wirsingrouladen verteilen.

Backofen auf 180°C Umluft vorheizen. Petersilie waschen und zerkleinern, Zwiebeln schälen, in dünne Streifen schneiden, in heißem Öl anbraten, Kräuterseitlinge hinzufügen, mit Salz und Pfeffer abschmecken und alles kurz anbraten.

Kräuterseitlinge und Petersilie in der Auflaufform verteilen und die Maronen obenauf garnieren.

30 Min. backen oder bis die Maronensoße knusprig braun aussieht.

Nach 20 Min. schon mal den Bräunungsgrad kontrollieren.

Die Mengenangaben in den Zubereitungsschritten beziehen sich auf vier Portionen.

Zutaten

250 g Basmatireis

1 Wirsingkohl

Karotte

2 Zehen Knoblauch

Rosmarin (Gemahlen)

Meersalz

Pfeffer

3 EL Olivenöl

500 g Maronen

100 g Margarine

Koriander

Muskat

Kümmel

1 EL Ahornsirup

100 g Sahne

3 EL Weißwein

1 EL Süßer Senf

1 TL Rote Currypaste

1 EL Agavensirup

2 Zwiebeln

½ Bund Petersilie

500 g Kräuterseitlinge



Denns Biomarkt Siegen

Dieses Rezept und viele weitere finden Sie unter:

www.biomarkt.de/Rezepte