Schrift: Klein Normal Groß

Fleisch

Wirsingrouladen mit Hackfleisch und Zwiebelsauce

Zarte Wirsingblätter umhüllen eine würzige Hackfleischfüllung. Dazu gibt es kräftige Zwiebelsauce und Petersilienkartoffeln. Ergibt acht Rouladen für vier Portionen.



Zutaten

8 große	Wirsingblätter
500 g	gemischtes Hackfleisch
2	Zwiebeln
1	Ei
3 EL	Semmelbrösel
1 EL	mittelscharfer Senf
2 EL	Rapsöl
1 EL	Tomatenmark
400 ml	Rinderbrühe
1 TL	Speisestärke
800 g	festkochende Kartoffeln
2 EL	gehackte Petersilie
nach Geschmack	Salz, Pfeffer und Muskat

VORBEREITUNG	KOCHZEIT	PORTIONEN	SCHWIERIGKEIT	BEWERTUNG	AUTOR
0 Min.	45 Min.	4	Mittel	★ 5,0 (1)	Admin

Arbeitsschritte

1 **Schritt 1**

Wirsingblätter etwa 3 Minuten in kochendem Salzwasser blanchieren, kalt abschrecken und gut abtropfen lassen. Dicke Blattrippen flach schneiden.

2 **Schritt 2**

Eine Zwiebel fein würfeln. Mit Hackfleisch, Ei, Semmelbröseln, Senf, Salz, Pfeffer und Muskat mischen. Die Füllung in acht Portionen teilen. Jeweils auf ein Blatt setzen, die Seiten einschlagen, aufrollen und bei Bedarf mit Küchengarn fixieren.

3 **Schritt 3**

Öl in einem Bräter erhitzen. Die Rouladen mit der Naht nach unten zuerst anbraten und anschließend rundum bräunen. Kurz herausnehmen.

4

Schritt 4

Die zweite Zwiebel in Streifen schneiden und im Bräter bräunen. Tomatenmark kurz mitrösten, mit Brühe ablöschen und den Bratensatz lösen. Rouladen zurücklegen und bei geringer Hitze zugedeckt etwa 30–35 Minuten schmoren. Die Füllung auf mindestens 70 °C im Kern erhitzen und diese Temperatur mindestens zwei Minuten halten.

5

Schritt 5

Währenddessen die Kartoffeln in Salzwasser gar kochen, abgießen und mit Petersilie vermengen. Die Rouladen aus der Sauce nehmen und das Küchengarn entfernen.

6

Schritt 6

Speisestärke mit etwas kaltem Wasser glatt rühren, in die köchelnde Sauce rühren und kurz aufkochen. Abschmecken und Rouladen, Zwiebelsauce und Kartoffeln servieren.

Erstellt über Wkwh · 15.11.2026 13:16