

Wirsing-Rouladen mit gratiniertem Kartoffelpüree

Zubereitet mit: Pfanni

ca. 70 min | normal

Zutaten

für 4 Portionen

- 8 Blätter Wirsingkohl frisch
- 1 TL Jodsalz
- 1 Zwiebel
- 1 kleine Karotte
- 500 g gemischtes Hackfleisch
- 1 TL Bio-Zitronenschale
- 1 Ei
- 2 EL Schmand
- Pfeffer
- Küchengarn
- 1 EL Öl
- 250 ml Gemüsebouillon (z.B. Knorr)
- 3 gestr. EL MONDAMIN Saucenbinder zum Andicken von hellen Saucen
- 1 Beutel PFANNI Kartoffel Püree - Das Lockere
- 150 ml fettarme Milch
- 10 g Margarine
- 100 g Schafskäse (Feta)

Nährwerte

Energie (Kilojoule):	2448 kJ
Energie (Kilokalorien):	585 kcal
Fett:	38 g
davon gesättigte Fettsäuren:	17 g
Kohlenhydrate:	25 g
davon Zucker:	7,7 g
Ballaststoffe:	3,1 g
Eiweiß:	34 g
Salz:	2,6 g

Zubereitung

1. Für die Wirsing-Rouladen mit gratiniertem Kartoffelpüree 8 schöne Kohlblätter vom Kopf lösen und den Strunk knapp herausschneiden. Die Blätter in kochendem Salzwasser 1 Minute blanchieren und sofort mit eiskaltem Wasser abschrecken. Abtropfen lassen und trocken tupfen.

2. Zwiebel und Karotte schälen. Zwiebel fein würfeln. Karotte auf einer Küchenreibe fein raspeln. 500 g Hackfleisch, Zwiebel, Karotte, 1 TL Zitronenschale, Ei und 2 EL Schmand vermengen und mit 1/2 TL Salz und Pfeffer würzen.

3. Kohlblätter mit dem Strunk nach unten nebeneinander auf die Arbeitsfläche legen. Je 1 ½ EL Hackmasse auf das untere Ende geben, die Seiten über das Hack falten und das Kohlblatt fest aufrollen. Mit Küchengarn wie ein Paket verschnüren.

4. 1 EL Öl in einem breiten Topf erhitzen und die Kohlrouladen darin rundherum anbraten. Mit 250 ml Bouillon ablöschen. Zugedeckt bei mittlerer Hitze 25 Minuten garen lassen.

5. 1 Beutel Pfanni Kartoffel Püree mit 1/2 TL Salz, 150 ml Milch und 10 g Margarine nach Packungsanweisung zubereiten. In eine Auflaufform geben. 100 g Schafskäse (Feta) darüberbröckeln und bei 180 Grad im oberen Ofendrittel ca. 10 Minuten gratinieren.

6. Rouladen aus der Brühe heben und im vorgeheizten Backofen bei 80 Grad auf der mittleren Schiene zugedeckt warm halten. Sauce mit 3 gestr. EL Mondamin Saucenbinder binden, evtl. nochmals abschmecken. Wirsing-Rouladen mit gratiniertem Kartoffelpüree anrichten und genießen.

Tipps zu diesem Rezept

Restlichen Wirsing klein schneiden, dünsten und als Gemüsebeilage servieren.

Zubereitungszeiten des Rezepts

Vorbereitungszeit: 70 min

Nutzungsbedingungen

Copyright:

Die auf den Internetseiten der Unilever Gruppe enthaltenen Inhalte, wie insbesondere Texte, Bilder, Logos, Grafiken, Tonwerke, Animationen und Videos, sind urheberrechtlich geschützt. Die Unilever Gruppe gestattet das Sichten und Herunterladen sämtlicher Inhalte auf ihren Internetseiten ohne Einwilligung ausschließlich zu privatem, nichtkommerziellem Gebrauch. Eine etwaige Verlinkung ist nur mit Zustimmung der Unilever Gruppe erlaubt.

Inhalte und Downloads:

Die Unilever Gruppe hat bei der Erstellung der Websites größtmögliche Sorgfalt aufgewendet. Es besteht jedoch keine Gewährleistung für die Vollständigkeit, Richtigkeit und Aktualität der Daten, Informationen und Downloads. Sofern Sie also Daten, Informationen und Downloads verwenden, erfolgt dieses unter der Einschränkung, dass Unilever nur für das Fehlen garantierter Eigenschaften, der schuldhaften Verletzung von Hauptpflichten, der vorsätzlichen oder grob fahrlässigen Verletzung sonstiger Pflichten sowie im Fall von schuldhaften Gesundheitsverletzungen haftet.

Markenrechte:

Die auf den Websites der Unilever Gruppe genannten Marken und Logos sind markenrechtlich geschützt. Dritten ist die Nutzung und Verwendung sämtlicher Marken und Logos untersagt. Sondernutzungsbedingungen für registrierte Kunden und Journalisten ausschließlich für die Nutzung der Inhalte der Rezept-, Medien- und Bilddatenbanken.

Die Unilever Gruppe gestattet:

Kunden die Nutzung der Datenbankinhalte zur Bewerbung der Unilever-Produkte durch den Handelspartner in Druckerzeugnissen (Zeitung, Zeitschriften, insbesondere Handelsanzeigen, Handelsprospekte, Handzettel usw.) sowie im Internet;
Journalisten die Nutzung der Datenbankinhalte für gedruckte Presseerzeugnisse (Zeitungen und Zeitschriften) sowie Presseerzeugnisse im Internet unter der Beachtung der folgenden Bestimmungen:
Die Datenbankinhalte dürfen grundsätzlich nicht verändert werden. Gestattet ist jedoch eine Vergrößerung oder Verkleinerung bzw. ausschnittsweise Verwendung.
Rezepte dürfen nicht ohne Hinweis auf die Unilever-Produkte und/oder Packshot verwendet werden. Zulässig ist es, die Produkt-Kategorie zusammen mit einer Marke der Unilever Gruppe in Klammern zu nennen. Bsp.: "Bourbon-Vanille (z.B. von Cremissimo)".
Bei der Vervielfältigung der auf den Unilever Websites bereit gestellten Inhalte (Fotos und Texte) in digitalen Medien wie z.B. Websites und Blogs muss der Verwender sicher stellen, dass die Inhalte nicht bei Suchmaschinen wie Google aufgenommen (indexiert) werden. Dies kann über technische Restriktionen wie dem Einfügen des s o genannten „noindex-Tags“ gewährleistet werden. Sofern bezüglich dieser Einschränkung Fragen bestehen, wenden Sie sich bitte über das Kontaktformular dieser Seite an uns

PR-Kontakt

Sie haben Fragen zum Rezept oder zur Marke?
Schreiben Sie uns an, gerne helfen wir Ihnen weiter.

Unilever Deutschland Holding GmbH
Kontakt aufnehmen