



Wirsing-Rouladen mit Bulgur-Feta-Füllung

Zutaten für 6–8 Stück:

1 Zwiebel
1 Knoblauchzehe
5 EL Küstengold Raps- oder Sonnenblumenöl
150 g Bulgur
600 ml Gemüsebrühe
120 g Feta
80 g Kräuterfrischkäse
1 Ei
3 EL schwarze Oliven ohne Stein
Salz
Pfeffer
Paprikapulver
6–8 große Wirsingblätter
2 EL heller Soßenbinder
2 EL Schmand
2 Pack. (à 400 g) Krautsalat
4 EL Küstengold Pinienkerne
4 EL gehackte glatte Petersilie
Küchengar

Zubereitung:

Zwiebel und Knoblauch schälen, würfeln, in 2 EL erhitztem Öl glasig dünsten. Bulgur zugeben, kurz mitdünsten. 300 ml Brühe angießen, aufkochen. Bei milder Hitze zugedeckt 10 Min. garen. Etwas abkühlen lassen. Oliven hacken, Feta grob zerbröseln, beides mit Frischkäse und Ei zum Bulgur geben. Mit Salz, Pfeffer und wenig Paprika zur homogenen Masse vermengen. Wirsingblätter 3 Min. in kochendem Salzwasser blanchieren, kalt abschrecken, abtropfen lassen, trocken tupfen. Dicke Blattrippen flach schneiden. Je 3–4 EL Bulgur-Masse mittig auf die Blätter geben. Seitenränder darüberklappen. Vom Strunkende zum oberen Blattrand hin fest einrollen. Mit Küchengar verschnüren. Rouladen im restlichen erhitzten Öl rundherum anbraten. Restliche Brühe zugießen, aufkochen, bei milder Hitze zugedeckt ca. 35 Min. schmoren. Rouladen aus der Brühe nehmen. Brühe mit Soßenbinder nach Packungsanleitung binden. Schmand unterrühren, salzen, pfeffern. Rouladen mit Krautsalat servieren. Pinienkerne in einer Pfanne ohne Fett rösten. Petersilie darüberstreuen. Sauce dazureichen.

Zubereitungszeit: 90 Min., Schwierigkeitsgrad: mittel, pro Stk.: 374 kcal/1566 kJ, 8 g E/32 g KH/22 g F