

### Kochen mit knackigem Wirsing

*Kräftiger Kohl für die Gesundheit*

Jetzt in der kalten Jahreszeit hat der Wirsing, den es ja ganzjährig gibt, sehr schöne feste Blätter, die sich zum Beispiel gut für Kohlrouladen eignen. Vitamin C, Vitamin E und Folsäure tun dem Körper gut.

#### Wirsingrollen mit Kartoffelfülle

**Zutaten (für 4 Personen):** 12 große Wirsingblätter, 500 g Kartoffeln, 200 g küchenfertige Esskastanien, 1 Bund Lauchzwiebeln, 1 Bund Petersilie, 50 g Butter, 80 g geriebener Käse, 200 g Schmand, 2 EL Semmelbrösel, Salz, Pfeffer, Muskat, 40 g Butterschmalz, 250 ml Gemüsebrühe, 40 g kalte Butter in Flocken, Küchengarn.

**Zubereitung:** Wirsingblätter in kochendem gesalzenem Wasser blanchieren. Blätter mit Schaumkelle herausheben, abtropfen lassen. Dickere Blattrippen flach schneiden. Kartoffeln schälen, grob raspeln, Maronen fein hacken, Lauchzwiebeln in Ringe schneiden. Petersilie hacken. Butter im Topf schmelzen, Kartoffeln und Maronen 5 min sanft dünsten. Vom Herd nehmen, Lauchzwiebeln, Petersilie, Käse, Schmand und Semmelbrösel unterheben. Mit Salz, Pfeffer und Muskat abschmecken. Kartoffelmasse auf Wirsingblättern verteilen, Ränder nach innen klappen, aufrollen, mit Küchengarn binden.

Butterschmalz im breiten Topf schmelzen, Rouladen bei mittlerer Hitze braun anbraten, Gemüsebrühe angießen, bei schwacher Hitze zugedeckt 35 min weich schmoren. Rouladen aus Topf heben. Sauce

mit Salz und Pfeffer würzen, kalte Butter zügig unterschlagen.

#### Hackfleischrouladen

**Zutaten (für 4 Personen):** 16 große Wirsingblätter, 500 g gemischtes Hackfleisch, Salz, 1 Semmel, 1 Zwiebel, 1 Bund Petersilie, Pfeffer, Muskat, Paprika, Butterschmalz, Gemüsebrühe, 1/2 Becher Sahne, etwas Speisestärke, Rouladennadeln.

**Zubereitung:** Blattrippen flach schneiden, Wirsingblätter in gesalzenem Wasser blanchieren, abtropfen. Zwiebel würfeln. Semmel einweichen, ausdrücken, mit Zwiebel, Gewürzen und der Hälfte der gehackten Petersilie unter das Hack mischen. Wirsingblätter auf der Arbeitsplatte ausbreiten, Hackfleischteig darauf verteilen. Seiten einschlagen, dann aufrollen. Mit Nadeln befestigen. In Butterschmalz die Rouladen von allen Seiten anbraten und mit der Gemüsebrühe aufgießen, 20 min schmoren. Rouladen herausnehmen, warmstellen, Sauce mit Sahne verfeinern, mit angerührter Stärke binden. Mit restlicher Petersilie bestreut zu Kartoffelpüree servieren.

#### Wirsingauflauf

**Zutaten (für 4 Personen):** 1 kleiner Wirsing, 600 g Schweinehackfleisch, 500 g Kartoffeln, Öl, Salz, Pfeffer, Kümmel, 2 Eier, 1 Becher saure Sahne, 100 g geriebener Gouda.

**Zubereitung:** Kartoffeln kochen, pellen. Wirsing in Streifen schneiden. Wasser mit Salz aufkochen, Wirsing hineingeben. 10 min kochen, abtropfen lassen. Hack in Öl anbraten, mit Salz, Pfeffer und Kümmel würzen, Eier mit saurer Sahne, Salz und Pfeffer verquirlen. Kartoffeln in Scheiben schneiden, dachziegelartig in gefettete Auflaufform schichten, Hackfleisch darüberstreuen, Wirsing daraufgeben. Mit Eiersahne übergießen, Gouda aufstreuen. Bei 175 Grad 45 min backen, zuletzt abdecken.

#### Wirsingtopf

**Zutaten (für 4 Personen):** 1 kg Wirsing, 40 g Schmalz, Salz, 120 g Speck, 1 Zwiebel, 1,5 EL Mehl, Pfeffer, Muskat, 100 g Allgäuer Emmentaler.

**Zubereitung:** Wirsing vierteln, Blätter in mundgerechte Stücke teilen. Schmalz im großen Topf erhitzen, Wirsing kurz anbraten. 500 ml Wasser zugießen, salzen, 15 min zugedeckt sanft garen. Abgießen, Brühe auffangen. Speck würfeln, auslassen, geschnittene Zwiebel glasig dünsten. Mit Mehl überstäuben, mit Wirsingbrühe ablöschen. Mit Pfeffer, Salz und Muskat würzen, geriebenen Emmentaler unterrühren. Wirsing in die Sauce geben und kurz aufkochen lassen. Dazu passen Würstchen und Pellkartoffeln.



**Kohlrouladen lassen sich gut mit Hackfleisch, aber auch mit einer vegetarischen Farce füllen.**

*Foto: picture-alliance/dpa/Stockfood*