



Reinhard-Karl
ÜBLACKER
Food-Consultant

VitaCuisine

Gefüllte Wirsingblätter

Zutaten für 2 Portionen:

100g Reis
200g Rinderhack
1 kl. Wirsingkohl
½ Zwiebel
1 Knoblauchzehe
1 Ei
3 El Zuckermais
1 El Tomatenmark
Salz, Pfeffer
Frische Petersilie
Majoran gehackt

Zubereitung:

- Den Reis laut Anleitung dämpfen.
- Vom Wirsingkohl 4 schöne Blätter ablösen und gründlich waschen. Die Blätter 2-3 Minuten im Dampfgarer garen. Danach den harten Strunk entfernen.
- Zwiebel und Knoblauch schälen und fein hacken. Den gedämpften Reis auf einem Küchentuch trocken tupfen. Die Petersilie fein hacken. Hackfleisch, Zwiebel, Knoblauch, Reis, Ei, Zuckermais, Tomatenmark, Majoran, Salz und Pfeffer zu einer glatten Masse verrühren.
- Die Masse zu 4 gleichen Teilen auf jeweils ein Wirsingblatt legen. Die Blätter zu einer Roulade zusammenrollen.
- 15 Minuten im Dampfgarer garen.