

WIRSINGROULADEN IN TOMATENSAUCE



Zutaten für 2-3 Portionen:

Für die Wirsingrouladen:

- 6 -8 große Blätter Wirsing
- 130g Kichererbsen
- 2 TL gehackten Rosmarin
- 2 alte Brötchen
- 140ml Milch
- 1 Ei
- 1 TL Salz
- 1/2 TL Pfeffer
- 50g ger. Parmesan
- Abrieb einer Zitrone

Für die Tomatensauce:

- 1 Zwiebel
- 1 Knoblauchzehe
- 2 EL Olivenöl
- 1 EL Zucker
- 2 TL Tomatenmark
- 4 cl Balsamico
- 400g stückige Tomaten
- 1 1/2 TL Salz
- 1/2 Pfeffer
- 200ml Gemüsebrühe

Zubereitung:

Die fein gehackten Zwiebel und Knoblauchzehe in Olivenöl in einer Pfanne andünsten. Den Zucker hinzufügen und karamellisieren lassen. Danach das Tomatenmark solange im Zucker anbraten, bis es etwas angedunkelt ist. Mit dem Balsamico ablöschen, kurz einkochen lassen und dann die Tomaten und Gemüsebrühe hinzugeben. Nun noch mit Salz und Pfeffer abschmecken und ca. 20 Minuten köcheln lassen.

Den Ofen auf 180° vorheizen.

Die Wirsingblätter in einem großem Topf mit Salzwasser blanchieren und dann den Struck herausschneiden.

Die gerupften Brötchen in Milch einweichen. Parmesan, Salz, Pfeffer, Rosmarin, Zitronenabrieb und Ei zu dem eingeweichten Brötchen geben und alles schön verkneten. Zuletzt noch die Kichererbsen unterheben.

Die Wirsingblätter mit der Masse füllen und zusammenrollen.

Die Tomatensauce in eine Auflaufform gießen, die Rouladen darauf legen und im vorgeheizten Backofen bei 180° Umluft ca. 25 Minuten backen.