



## VEGETARISCHE WIRSINGROULADEN

### Zutaten

- 3 Blatt Wirsing
- 100 g Champignons
- 1 Zwiebel
- 100 g Käse (Schaf)
- 3 EL Joghurt (Ziege)
- 1 EL Olivenöl
- 1 EL Reissessig
- 1 TL Ahornsirup
- 3 Stängel Petersilie
- 1 TL Mandelblättchen
- 1/4 Zitrone
- Salz, Pfeffer



### Zubereitung

Drei größere Blätter vom Wirsing trennen, waschen und kurz blanchieren. Öl in einer Pfanne erhitzen. Zwiebel und Champignons in Scheiben schneiden und in die heiße Pfanne geben. Für ca. 5 Minuten schmoren.

Ahornsirup und Reissessig dazu geben und das Gemüse leicht karamellisieren. Nach weiteren 5 Minuten vom Herd nehmen und etwas abkühlen lassen.

In der Zwischenzeit die Petersilie hacken (1 Stängel zum Dekorieren aufheben). Den Schafskäse zerkrümeln und mit 2 EL Joghurt und der Petersilie vermengen. Die Käse-Mischung zu dem abgekühlten Gemüse geben und alles zu einer Masse verarbeiten. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Die Masse auf drei Wirsingblätter verteilen und einwickeln. Die Rouladen mit einem Zahnstocher fixieren und in eine eingefettete Auflaufform legen. Mit etwas Olivenöl beträufeln. Bei ca. 180 °C für 20-25 Minuten schmoren.

Den restlichen Joghurt mit Salz, Pfeffer und Zitronensaft abschmecken. Mit Mandelblättchen garnieren. Den Dip zu den Rouladen servieren.

### Rezeptvariation

Wer keinen Wirsing mag, kann die Füllung auch gut in Weißkohlblätter rollen.

### gesund + aktiv informiert

Wirsing liefert dem Körper viele Vitamine und Mineralstoffe - vor allem Kalium, Magnesium und Vitamin C.

