

Diese Woche in ihrer Abo-Kiste

## Früh-Wirsing

(sehr zart, kaum blähend)



Geschmack:	Sehr dezentes Kohlaroma
Vitamingehalt:	Vitamin C, Eisen, Calcium, Phosphor, Kalium
Aufbewahrung:	Im Kühlschrank 1 - 2 Wochen
Verwendungsmöglichkeiten:	<ul style="list-style-type: none"><li>• Roh fein geschnitten und mit Salz geknetet (Kraut wird weicher) als Salat zubereiten</li><li>• Fein geschnitten in Zwiebeln gedämpft und mit Sahne verfeinert als Gemüsebeilage</li></ul>



## Rezept

21/02

### Wirsingroulade mit Hackfleischfüllung

**8 – 12 Wirsing-Blätter**

In kochendem Wasser kurz blanchieren, anschließend Rippchen entfernen und gut abtropfen lassen.

**600 gr Hackfleisch**

**2 Scheiben**

**Vollkorntoast oder**

**1 Brötchen**

**50 gr Zwiebeln**

**1 Knoblauchzehe**

**1 EL Currypulver**

**1 EL Paprika**

**Salz, Cayennepfeffer,**

**Koriander gemahlen**

**2 Eier**

Hackfleisch mit gehackten Zwiebeln, Knoblauch, eingeweichtem und gut ausgedrücktem Brot, Gewürzen und Eiern verkneten und auf den Wirsingblättern verteilen. Fest zu Rouladen rollen und in eine gefettete Auflaufform setzen.

Mit 250 ml Fleisch- oder Gemüsebrühe angießen und bei ca. 180 Grad ca. 45 Min. im Ofen garen.

---

### Tip für Vegetarier

Ersetzen Sie das Hackfleisch durch **Pilze**, nehmen Sie 3 Scheiben Vollkornbrot und binden Sie nach dem Garen Sie Soße mit Creme fraiche und Senf.

---

Bioland Gärtnerei Zipf, Eisenbahnstr. 39, 77972 Mahlberg

Tel. 0 78 25 / 23 52, Fax 0 78 25 / 8 68 63