

FÜR 4
PERS.



WIRSINGROULADEN- AUFLAUF

750 ml Gemüsebrühe
75 g Grünkern
75 g Vollkornreis

in einem Topf zum Kochen bringen.
und
darin zugedeckt und bei schwacher Hitze ca. 35 Minuten garen.

12 Wirsingblätter
(ca. 300 g)

putzen, waschen, abtropfen lassen und die Blattrippe flacher schneiden. Die Wirsingblätter portionsweise in kochendem Salzwasser blanchieren, mit kaltem Wasser abschrecken und abtropfen lassen.

Die Grünkern-Reis-Mischung in einem Sieb gut abtropfen lassen.

150 g Schafskäse
25 g gestifteten Mandeln
60 g Sultaninen
Salz
Pfeffer
Garam Masala

zerbröseln oder in Würfel schneiden. Mit
und
unter die Grünkernmischung geben. Mit
und
würzen. Je 2 EL der Masse auf ein Wirsingblatt geben und aufrollen. Die Rouladen mit der Nahtseite nach unten dicht an dicht nebeneinander in eine große, flache, gefettete Auflaufform legen.

250 ml Gemüsebrühe
3 EL Tomatenmark

und
verrühren und in die Auflaufform gießen.

2 Stängel Minze

abspülen und trocken tupfen. Die Blättchen von den Stängeln zupfen und die Blättchen in Streifen schneiden.

300 g Crème fraîche
250 g Joghurt
100 g Sahne

mit der Minze verrühren und auf den Wirsingrouladen verteilen.
Mit

125 g geriebenem Käse

bestreuen. Im Backofen bei 180 °C Heißluft etwa 25 Minuten backen.

Nährwerte pro Portion: 821 kcal Energie; 51,6 g Kohlenhydrate; 53,8 g Fett; 27,6 g Eiweiß