

## Wirsingrouladen mit Hackfleischfüllung – Das perfekte Rezept für Hausmannskost



Wirsingrouladen sind ein fester Bestandteil der traditionellen deutschen Küche. Ihr köstlicher Geschmack und ihre Vielseitigkeit machen sie zu einem beliebten Gericht für jede Gelegenheit. Mit diesem Rezept gelingt es Euch, die Rouladen unkompliziert und ohne viel Aufwand zuzubereiten. Mit frischen Zutaten könnt Ihr ein Gericht zaubern, das sowohl Euch als auch Eure Gäste begeistern wird.

### Zutaten für ca. 4 Portionen

- 1 mittelgroßer Wirsing (ca. 8 große Blätter)
- 500 g Hackfleisch (nach Wahl: gemischt, Rind oder Geflügel)
- 1 kleine Zwiebel
- 1 Knoblauchzehe
- 1 Ei
- 2 EL Semmelbrösel oder Paniermehl
- 1 TL mittelscharfer Senf
- 1 TL Paprikapulver
- 2 EL Pflanzenöl
- 250 ml Gemüsebrühe
- 200 ml Sahne oder passierte Tomaten (je nach Geschmack)
- Salz und Pfeffer nach Geschmack

### Zubereitung Wirsingrouladen

1. Entfernt die äußeren, groben Blätter des Wirsings und löst anschließend vorsichtig 8 große Blätter vom Kopf. Achtet darauf, sie nicht zu zerreißen.
2. Bringt einen großen Topf mit leicht gesalzenem Wasser zum Kochen. Blanchiert die Blätter darin für etwa 2–3 Minuten. Sie sollten weich, aber noch stabil sein. Schreckt die blanchierten Blätter in kaltem Wasser ab, damit sie ihre grüne Farbe behalten und entfernt den dicken Strunk am Blattansatz, damit sich die Blätter leichter rollen lassen.
3. Für die Hackfleischfüllung schält die Zwiebel und den Knoblauch, hackt beide fein. Gebt das Hackfleisch in eine große Schüssel. Fügt Zwiebel, Knoblauch, Ei, Semmelbrösel, Senf und die Gewürze hinzu. Vermengt die Zutaten gründlich, bis eine gleichmäßige Masse entsteht. Optional: Fügt fein gehackte Petersilie oder Majoran für ein besonderes Aroma hinzu.

4. Legt ein Wirsingblatt flach auf eine Arbeitsfläche und gebt 1–2 Esslöffel der Hackfleischmischung in die Mitte des Blattes. Faltet die Seiten des Blattes über die Füllung und rollt es straff auf. Nun fixiert die Roulade mit Küchengarn, Zahnstochern oder Rouladennadeln.
5. Erhitzt das Öl in einer großen, tiefen Pfanne oder einem Bräter. Bratet die Rouladen von allen Seiten an, bis sie leicht goldbraun sind. Gebt die Gemüsebrühe hinzu, reduziert die Hitze und deckt die Pfanne ab. Lasst die Rouladen bei mittlerer Hitze etwa 20 Minuten schmoren. Wendet die Rouladen gelegentlich.
6. Gießt die Sahne oder passierte Tomaten in die Pfanne. Rührt alles gut um und lasst die Soße bei schwacher Hitze leicht einkochen. Bei Bedarf mit Salz, Pfeffer oder einer Prise Zucker abschmecken. Und fertig ist es!



#### **TIPPS zur Zubereitung:**

- Ihr könnt die Hackfleischfüllung nach Geschmack anpassen. Versucht es doch mal mit einer Prise Muskat oder gehacktem Gemüse wie Paprika oder Karotten.
- Ideale Beilagen für die Rouladen sind Kartoffelpüree, Salzkartoffeln oder Reis. Auch ein frischer Salat passt hervorragend dazu.
- Rouladen lassen sich wunderbar einfrieren. Einfach vor dem Schmoren portionsweise verpacken und bei Bedarf auftauen.
- Eine kreative und essbare Alternative zu Rouladennadeln ist z.B. eine ungekochte Spaghetti. Diese halten die Rouladen zusammen und kochen beim Schmoren weich, sodass sie später mitgegessen werden können.

#### **TIPPS zum Einkauf und zur Lagerung**

- Wählt beim Einkauf einen Wirsingkopf mit festen, knackigen Blättern und einem frischen, grünen Farbton. Lagert ihn im Gemüsefach des Kühlschranks. Er hält sich dort bis zu einer Woche.
- Kauft Hackfleisch am besten frisch beim Metzger oder in Bio-Qualität. Verbraucht es innerhalb von 24 Stunden oder friert es sofort ein.
- Bei der Sahne achtet auf das Haltbarkeitsdatum und lagert sie im Kühlschrank.

## Gesundheitliche Vorteile

### Wirsing

- Wirsing ist ein echtes Superfood unter den Kohlsorten. Er ist reich an Vitamin C, das das Immunsystem stärkt, freie Radikale bekämpft und die Abwehrkräfte unterstützt. Vor allem in den kalten Monaten ist Wirsing eine wertvolle Quelle dieses Vitamins.
- Wirsing ist außerdem ballaststoffreich, was die Verdauung anregt und für eine langanhaltende Sättigung sorgt. Die enthaltenen sekundären Pflanzenstoffe, wie Glucosinolate, haben entzündungshemmende Eigenschaften. Dank seiner leichten Verdaulichkeit eignet sich Wirsing auch für empfindliche Mägen.

### Hackfleisch

- Hackfleisch, besonders in hoher Qualität, ist eine hervorragende Eiweißquelle. Eiweiß ist wichtig für den Aufbau und Erhalt von Muskeln sowie für die Reparatur von Körperzellen. Neben Eiweiß liefert Hackfleisch auch wichtige Mineralstoffe wie Eisen und Zink.

Tipp: Greift bei Hackfleisch möglichst zu frischem Fleisch aus artgerechter Haltung, um von optimalen Nährstoffen zu profitieren.

### Zwiebel und Knoblauch

- Zwiebeln und Knoblauch gehören zu den ältesten Heilmitteln der Welt. Sie sind reich an antioxidativen Verbindungen wie Flavonoiden und Allicin, die schädliche freie Radikale bekämpfen und die Zellen schützen. Diese Stoffe wirken entzündungshemmend und stärken das Herz-Kreislauf-System.

Es gibt verschiedene Alternativen zu Rouladennadeln, mit denen Ihr eure Wirsingrouladen problemlos fixieren könnt. Hier sind einige praktische Optionen:

### Häufig gestellte Fragen (FAQ):

1. Kann ich die Rouladen im Voraus zubereiten?

Ja, Du kannst die Rouladen einen Tag vorher vorbereiten und im Kühlschrank aufbewahren. Vor dem Servieren einfach erhitzen.

2. Kann ich die Rouladen auch ohne Fleisch machen?

Ja, eine vegetarische Füllung mit Reis, Linsen oder Pilzen schmeckt ebenfalls hervorragend.

3. Wie verhindere ich, dass die Blätter reißen?

Blanchiere die Blätter nur kurz und schneide den dicken Strunk flach. Das macht sie geschmeidiger.

4. Wie lange sind Wirsingrouladen haltbar?

Im Kühlschrank etwa 3 Tage. Eingefroren bis zu 3 Monate.

5. Was mache ich, wenn ich keine Rouladennadeln habe?

Verwende einfach Zahnstocher oder wickle die Rouladen mit Küchengarn ein.

6. Kann ich die Soße variieren?

Natürlich. Probiere zum Beispiel eine Tomatensoße mit Kräutern oder eine cremige Pilzsoße.

### Probiert es selbst aus

Dieses Rezept für Wirsingrouladen bringt klassische Hausmannskost auf Euren Teller. Mit den einfachen Schritten gelingt Euch das Gericht auch ohne große Kocherfahrung. Jetzt seid Ihr dran – probiert es aus und lasst Euch den Genuss nicht entgehen.

**Keywords:** Wirsingrouladen Rezept, Hackfleischfüllung einfach, Wirsing kochen, Rouladen selber machen, traditionelle deutsche Küche, Wirsingrezepte, Hausmannskost