Wirsingroulade

Zutaten

Für 4 Personen

1 Wirsingkohl

100 g Karotten

1 Zwiebel

100 g Nüsse

2 Zehen Knoblauch

200 g rote Bohnen (gekocht)

50 ml Olivenöl

1 Chilischote

Salz & Pfeffer

1 EL Honig

50 g Haferflocken

etwas Thymian

Zubereitung

---------- 1 ----------

Den Strunk des Wirsingkohls großzügig ausschneiden. Einen großen Kochtopf mit Salzwasser aufsetzen und den Kohlkopf hineingeben. Das Wasser zum Kochen bringen. Nach und nach fallen die Blätter ab. Diese herausnehmen und in kaltes Wasser einlegen.

---------- 2 ----------

Karotten schälen und fein raspeln. Zwiebeln, Nüsse und Knoblauch in feine Würfel schneiden. Alles mit den Bohnen in einer Pfanne mit etwas Olivenöl braten. Mit Chili, Salz, Pfeffer und Honig würzen und danach Haferflocken und Thymian hinzugeben.

---------- 3 ----------

Die Füllmasse mit Wirsingblättern einwickeln und mit der Nahtstelle nach unten in eine Auflaufform legen. Etwas vom Kochwasser vom Kohl darüber gießen, und im Ofen halb bedeckt, bei 130 Grad für ca. 40 Minuten schmoren.

Herausgeber
Hope Media Europe e.V.
Sandwiesenstraße 35, 64665 Alsbach-Hähnlein