

WIRSINGRÖLLCHEN MIT QUINOA-LACHS-FÜLLUNG

(PSEUDO-)GETREIDE | HAUPTSPESIE | 45-60 MIN | OHNE EINSCHRÄNKUNG



Zutaten (Für 4 Personen)

- 250 g Müller's Mühle Quinoa
- 1 kleiner Wirsing
- 1,1 Liter Brühe
- 80 g Räucherlachs
- 100 g Frischkäse
- 2 TL geschnittene Kräuter (z.B. Petersilie, Thymian, Schnittlauch)
- 1 EL geschnittene Thymianblättchen für die Sauce
- Salz, frisch gemahlener Pfeffer
- 4 EL Pflanzenöl
- 2 EL Crème fraîche
- 1-2 EL mittelscharfer Senf
- 1-2 EL dunkler Saucenbinder

Produkttempfehlungen



QUINOA

Zubereitungen

Wirsing putzen, 8 äußere Blätter ablösen, waschen, ca. 5 Minuten blanchieren, trocken tupfen und nebeneinander legen. Quinoa mit heißem Wasser waschen, um die Bitterstoffe in den äußeren Schichten zu entfernen, die Körner in 500 ml kochende Brühe geben, ca. 20 Minuten abgedeckt köcheln und anschließend ca. 5 Minuten ausquellen lassen.

Lachs in feine Streifen schneiden, mit 200 g Quinoa, Frischkäse und Kräutern vermengen und mit Salz und Pfeffer würzen. Jeweils 2 Wirsingblätter aufeinanderlegen, die Füllung darauf verteilen, die Blätter eng aufrollen und mit Küchengarn oder Holzspießen fixieren. Die Röllchen von allen Seiten in 2 EL erhitztem Öl anbraten, 300 ml Brühe angießen, aufkochen und abgedeckt ca. 40-50 Minuten schmoren.

Übrigen Wirsing in feine Streifen schneiden, im restlichen erhitzten Öl andünsten, übrige Brühe angießen, aufkochen und abgedeckt ca. 15-20 Minuten garen. Röllchen herausnehmen und warm stellen. Den Sud mit Crème fraîche, Senf und Thymian verfeinern, mit Saucenbinder andicken und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Restlichen Quinoa unter die Wirsingstreifen mischen, kurz mit erhitzen, mit Röllchen und Sauce auf Teller anrichten und servieren.

Zubereitungszeit: ca. 50 Minuten (zzgl. Garzeit Quinoa und Röllchen)