



Wirsingrouladen mit Linsenfüllung

Zutaten:

*1 Wirsingkohl, 300 g Rote Linsen, 200 g Zucchini, 200 g Feta, 1 Schalotte, 2 TL Olivenöl,
1 TL edelsüßer Paprika, Salz, Pfeffer, Chili, 2 EL Butter*

Vom Wirsing 12 große Blätter ablösen. Den dicken Strunk keilförmig ausschneiden und anschließend die Blätter in kochendem Salzwasser ca. 5 min blanchieren. Mit eiskaltem Wasser abschrecken und abtropfen lassen.

Die Linsen in Wasser gar kochen. Fetakäse, Zwiebel und Zucchini in kleine Würfel schneiden. Zwiebel und Zucchini in Öl glasig braten. Alles zu den Linsen geben und kräftig würzen.

Jeweils 2 Esslöffel der Füllmasse auf ein Wirsingblatt geben, einwickeln und mit der Naht nach unten in die gebutterte Ofenform geben. Butterflöckchen auf den Rouladen verteilen und 30 Minuten bei ca. 180 °C Umluft backen.

buffet-ok.de
Online-Shop

Biofrische - direkt zu Ihnen nach Hause

Biokisten

frisches Gemüse und Obst • Käse, Eier, Milch, Brot und Fleisch • Naturprodukte • regionale Produkte

Mittagessen

für Firmen, Büros oder Privathaushalte • Schulen und Kindergarten

Partyservice

kalte und warme Buffets • Cateringservice • Organisation und Durchführung

Bio Bistro „Café:ok“

täglich frisch gekochte Mittagessen • hausgebackene Kuchen und Kaffeespezialitäten