

# Gefüllte Wirsing-Roulade, Maishähnchen-Brust, Wein-Soße

Für zwei Personen

## Für die Wirsing-Roulade:

8 große Wirsingblätter                      Salz

## Für die Füllung:

100 g Katenschinkenwürfel	100 g Quinoa tricolor	150 g braune Champignons
1 Zwiebel	1 Knoblauchzehe	40 g Gouda
250 ml Gemüsefond	2 Zweige Thymian	Olivenöl
Salz	Pfeffer	

## Für die Sauce:

1 Zwiebel	100 ml trockener Weißwein	100 ml Gemüsefond
125 g Crème-fraîche	Salz	Pfeffer

## Für das Maishähnchenbrust:

2 Maishähnchenbrüste à 150 g	Chilisalز	Olivenöl
Salz	Pfeffer	

## Für die Wirsing-Roulade:

Den Backofen auf 80 Grad Ober-/Unterhitze vorheizen.

Reichlich Salzwasser in einem großen Topf aufkochen. Wirsing waschen und im Salzwasser ca. zwei Minuten blanchieren. Kohlblätter aus dem Wasser nehmen, in Eiswasser abschrecken und abtropfen lassen. Mittelrippen flach schneiden.

## Für die Füllung:

Quinoa in ein Sieb geben und unter fließendem Wasser gründlich waschen. Gemüsefond in einem Topf erhitzen und Quinoa bei starker Hitze aufkochen lassen, stufenweise zurückschalten, dann bei geringer Hitze ca. 15 Minuten garen. Gelegentlich umrühren.

Champignons putzen und grob hacken. Zwiebel und Knoblauch abziehen und fein würfeln. Thymian abbrausen und trockenwedeln. Blättchen abzupfen und fein hacken. 1 Esslöffel Öl in einer Pfanne erhitzen und Pilze ca. fünf Minuten darin anbraten. Knoblauch, Thymian, Katenschinken und Zwiebelwürfel hinzugeben und kurz mitbraten. Alles mit Salz und Pfeffer würzen.

Gouda reiben und mit Quinoa und Pilzen vermengen. Masse mit Salz und Pfeffer abschmecken und mittig auf die Kohlblätter verteilen. Seiten einschlagen und Kohl zu Rouladen aufrollen. Mit Zahnstochern fixieren. 3 Esslöffel Öl in einer Pfanne erhitzen und die Rouladen rundherum kräftig anbraten, herausnehmen und warm stellen. Bratensatz für die Sauce beiseite stellen.

## Für die Sauce:

Zwiebel abziehen und fein würfeln. Im Bratensatz der Roulade anschwitzen und mit Weißwein und Gemüsefond ablöschen. Aufkochen lassen. Schließlich Crème fraîche einrühren und alles mit Salz und Pfeffer abschmecken. Sauce etwas einköcheln lassen. Kurz vor dem Servieren mit dem Stabmixer fein pürieren.

## Für das Maishähnchenbrust:

Fleisch waschen und trockentupfen. Die Haut mit einem scharfen Messer rautenförmig einschneiden. Olivenöl in einer Pfanne erhitzen, die Filets zuerst auf der Hautseite anbraten, dann wenden und die andere Seite scharf anbraten. Im vorgeheizten Backofen fertig garen.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.

Silvi Wilden am 30. Oktober 2019