

# Wirsing-Rouladen mit türkischem Reis und Okraschoten

**Für zwei Personen**

**Für die Wirsingrouladen:**

6 Wirsingblätter	400 g Rinderhackfleisch	1 Semmelbrösel
1 Ei	200 ml Rinderfond	1 EL Senf
1 TL Kümmel	1 Bund frische Petersilie	Öl
Salz	Pfeffer	Eiswasser

**Für den Sud:**

1 kleine weiße Zwiebel	1 Knoblauchzehe	2 EL Butter
2 EL Tomatenmark	10 ml Apfelessig	2 TL Blütenhonig
3 EL Senfkörner	3 Pimentkörner	1 Lorbeerblatt
1 Prise Zucker	200 ml Wasser	Öl, Salz, Pfeffer

**Für den Reis:** 130 g türkischer Reis 4 EL Sehriye Nudeln  
2 EL Butter 10 EL Rapsöl 2 ½ TL Salz

**Für die Okraschoten:**

6 Okraschoten	8 Cherrytomaten	30 ml Essig
<b>Für die Garnitur:</b>	1 Cherrytomate	Erbsenkresse

**Für die Wirsingrouladen:** Den Backofen auf 180 Grad Umluft vorheizen.

Stiel der Wirsingblätter abschneiden und die Blätter in Salzwasser mit Kümmel ca. 4 Minuten blanchieren. In Eiswasser abschrecken.

Herausnehmen und auf Küchenpapier abtropfen lassen. Dann mit einem weiteren Küchentuch bedecken und mit einem Nudelholz vorsichtig plattwalzen. Rinderhackfleisch mit gehackter Petersilie mischen.

Semmelbrösel in Wasser einlegen, ausdrücken und mit Senf und Ei zum Hackfleisch hinzufügen. Alles gut verkneten und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Farce auf die Wirsingblätter geben und zu einer Roulade formen. Die Rouladen mit der geklappten Seite nach unten in eine Pfanne geben und die Rouladen von allen Seiten braten. Mit dem Fond ablöschen, dann in den vorgeheizten Ofen stellen und die Rouladen ca. 30 Minuten garen lassen.

**Für den Sud:** Pimentkörner im Mörser zerstoßen. Zwiebel und Knoblauch abziehen, fein hacken und mit Öl in einer Pfanne glasig braten. Zerstoßenen Piment, Lorbeerblatt, Tomatenmark, Senfkörner, Essig und Zucker hinzufügen und verrühren. Mit ca. 200 ml Wasser aufgießen, bis ein etwas flüssiger Sud entsteht. Butter hinzufügen und alles köcheln lassen.

Mit Honig, Salz und Pfeffer abschmecken. Sud abseihen. Einige der im Sieb zurückgebliebenen Senfkörner als Garnitur verwenden.

**Für den Reis:** Öl in einen Topf geben und die Butter darin schmelzen. Nudeln darin anrösten. Reis und 270 ml Wasser hinzugeben, rühren und ordentlich salzen. Mit abgewinkeltem Deckel bei mittlerer Hitze köcheln lassen bis das ganze Wasser aufgesogen ist. Herd abstellen und mit einem Blatt Küchenrolle zwischen Topf und Deckel ruhen lassen. Den Reis mithilfe eines Servierings auf einem tiefen Teller anrichten.

**Für die Okraschoten:** Schoten waschen und an beiden Enden zuschneiden, dabei sollte das Fruchtfleisch nicht verletzt werden. Schoten für ca. 5 Minuten in Essigwasser blanchieren.

Cherrytomaten einritzen und eine halbe Minute in kochendem Wasser sieden lassen. Herausnehmen und die Schale abziehen. Gemüse kurz vor dem Servieren durch den Sud ziehen.

**Für die Garnitur:** Erbsenkresse und je eine halbierte Tomate auf dem Reis anrichten.

Oliver Giemsa am 08. November 2023