

Wirsing-Wickel mit Perlgraupen und Ingwer

Für 4 Personen

800 g Wirsing	Salz	4 Schalotten
1 Knoblauchzehe	4 EL Butter	100 g Perlgraupen
300 ml Geflügelbrühe	50 g Speck	80 ml salzarme Sojasauce
100 ml Portwein, rot	2 EL Senfsaat	10 g frischer Ingwer
300 ml Sahne	Baharat	2 Zweige Thymian
1 Landjäger (Rohwurst)	100 g gereifter Bergkäse	1 Bund Schnittlauch
1 EL Sesam		

Wirsing putzen. Etwa 12 schöne äußere Blätter vom Wirsing ablösen. Den dicken Blattansatz jeweils flachschneiden. Blätter kurz in gesalzenem Wasser blanchieren und anschließend direkt im Eiswasser abkühlen lassen. Auf einem Geschirrtuch gut abtropfen lassen.

Währenddessen die Hälfte der Schalotten und den Knoblauch schälen, fein würfeln. Die Hälfte der Butter in einem Topf erhitzen, Schalotten und Knoblauch darin glasig andünsten.

Die Perlgraupen zugeben, kurz mit anbraten und mit der Brühe ablöschen. Bei niedriger Temperatur die Flüssigkeit fast komplett einkochen lassen und alles zu einem sämigen Risotto kochen. Die Graupen sollen auf jeden Fall noch etwas Biss haben. Die Graupen etwas abkühlen lassen.

Den übrigen Wirsing halbieren, den harten Strunk ausschneiden. Blätter in Stückchen schneiden. Übrige Schalotten schälen und fein würfeln. Speck in feine Würfel schneiden.

Den Speck in einer Pfanne kross auslassen und die Schalottenwürfel im Speckfett anbraten. Mit der Sojasauce und dem Portwein ablöschen. Flüssigkeit auf etwa ein Viertel einkochen.

Währenddessen die Senfsaat in einem Topf mit Wasser (ohne Salz!) vorgaren. Senfkörner abtropfen lassen. Ingwer schälen und fein reiben.

Die Sahne, Senfkörner und die Wirsingstückchen unter die eingekochte Flüssigkeit mischen, Wirsing sacht garen. Mit Salz, Baharat und Ingwer abschmecken.

Den Thymian abbrausen, trocken schütteln, die Blätter abzupfen und fein hacken.

Den Landjäger und den Bergkäse fein würfeln. Alles unter die Perlgraupen mischen und die Masse mit Baharat abschmecken.

Die blanchierten Wirsingblätter auf einer Arbeitsfläche ausbreiten. Die Perlgraupenmischung darauf verteilen, Seiten etwas über die Füllung klappen. Wirsingblätter fest aufrollen.

Den Backofen auf 120 Grad Umluft vorheizen. Die Wirsingröllchen auf ein mit Backpapier belegtes Blech setzen. Rest Butter schmelzen, Röllchen damit bestreichen. Im heißen Backofen 12-14 Minuten garen.

Schnittlauch abbrausen, trocken schütteln und fein schneiden. Sesam in einer Pfanne ohne Fett kurz rösten.

Das Wirsinggemüse abschmecken und in vorgewärmte tiefe Teller verteilen. Jeweils 3 Wirsingwickel in die Mitte setzen. Den Schnittlauch und den Sesam darüberstreuen.

Michael Kempf am 10. Dezember 2019