

Wirsingrouladen mit Gemüse-Reisfüllung und Tomatensoße auf Austernpilzen

Zutaten für 4 Personen



2	Zwiebeln
1	Knoblauchzehe
6 EL	Olivenöl
1 Dose (425 ml)	gehackte Tomaten
	Salz
	Pfeffer
1 EL	Zucker
1 EL	Balsamico-Essig
1	Möhre
1	rote Paprika
250 g	Reis
500 ml	Gemüsebrühe
1	Wirsingkohl
500 g	Austernpilze

Zubereitung

- 1 Für die Soße 1 Zwiebel und Knoblauch schälen und fein würfeln. 2 EL Öl erhitzen, Zwiebel und Knoblauchwürfel darin andünsten. Mit Tomaten ablöschen, aufkochen und ca. 10 Minuten köcheln. Mit Salz, Pfeffer, Zucker und Essig kräftig abschmecken.
- 2 Möhre schälen. Paprika putzen, waschen. 1 Zwiebel schälen. Vorbereitetes Gemüse fein würfeln. 1 EL Öl in einem Topf erhitzen und Gemüsegewürfel und Reis darin kurz anschwitzen. Mit Brühe ablöschen, aufkochen und im geschlossenen Topf ca. 20 Minuten garen.
- 3 Wirsing putzen, 4 große Blätter vom Strunk lösen, waschen, Blatttrispfen flach schneiden und in kochendem Salzwasser ca. 3 Minuten garen. Herausnehmen und sofort in kaltem Wasser abschrecken. Rest Kohl anderweitig verwenden.
- 4 Pilze putzen. Je ca. 4 EL Reis auf die Kohlblätter verteilen und diese zu Rouladen wickeln. Mit Küchengarn binden. Übrigen Reis warm halten. 1 EL Öl in einer großen Pfanne erhitzen und Rouladen darin ca. 4 Minuten rundherum anbraten.
- 5 Herausnehmen, warm halten, 2 EL Öl in die heiße Pfanne geben und Pilze darin unter Wenden ca. 5 Minuten braten. Mit Salz und Pfeffer würzen. Soße, Pilze und Rouladen auf Tellern anrichten.