

# Wirsingrouladen

## Zutaten | 4 Portionen

8	große Wirsingblätter
1	Zwiebel
500 g	Hackfleisch, gemischt
1	Brötchen
2 EL	Quark
1	Ei
1 TL	Salz
	Pfeffer, Paprika edelsüß

Zubereitungszeit: 50 Min.

## Zubereitung:

- Wirsingblätter waschen, am Strunk flach anschneiden und in kochendem Wasser 5 bis 10 Minuten blanchieren.
- Zwiebel abziehen und fein würfeln. Brötchen in Wasser einweichen und anschließend gut ausdrücken.
- Hackfleisch, Zwiebeln, Brötchen, Quark, Ei und Salz gut verkneten und alles mit Pfeffer und Paprikapulver abschmecken.
- Hackfleischmasse portionsweise in die Mitte der Wirsingblätter setzen, einrollen, an den Seiten einschlagen und die Wirsingrouladen mit einem Zahnstocher fixieren.
- Rouladen in eine Auflaufform setzen und im Backofen bei 175 °C 40 Minuten garen.

## Tipp:

Dazu schmeck ein frischer Kräuterquark.

Die folgenden Angaben beziehen sich auf eine Portion von 320 g

## Nährwerttabelle

Energie	Fett	Kohlenhydrate	Eiweiß	Kalzium
407 kcal	24,9 g	11,6 g	31,8 g	132 mg