



Gegrillte Wirsing-Roulade

mit Graupenfüllung

Gegrillte Wirsing-Roulade

Zutaten

Für 4 Personen

Für die Rouladen

8	große Wirsingblätter
Etwas	Salz
Etwas	Pfeffer
Etwas	Rapsöl

Für die Füllung

2	mittelgroße Süßkartoffeln
1 Tasse	Graupen
2 Tassen	Wirsing
1	kleine Zwiebel
2	Knoblauch- zehen
1	Karotte
1	Stangen- sellerie
3 EL	Frischkäse
Etwas	Saft und Abrieb von 1 Zitrone
Etwas	Rapsöl
Etwas	Salz
Etwas	Pfeffer

Zubereitung

1. Graupen vorbereiten

Graupen in Gemüsebrühe kochen, bis sie weich sind. Abkühlen lassen, dann klein hacken und auf der trockenen, heißen Plancha bei mittlerer Hitze rösten, bis sie goldbraun sind. In eine Schüssel geben und beiseitestellen.

2. Für die Füllung, Gemüse sautieren

Etwas Rapsöl auf der Plancha bei mittlerer Hitze erwärmen. Fein gewürfelte Zwiebel und fein gehackten Knoblauch dazugeben und kurz sautieren. Karotte und Stangensellerie in kleine Würfel schneiden und den fein geschnittenen Wirsing hinzufügen und braten, bis das Gemüse weich ist und der Wirsing zusammengefallen ist. Anschließend in die Schüssel zu den Graupen geben und etwas abkühlen lassen.

Süßkartoffeln kochen und würfeln, dann Frischkäse, Zitronensaft und Zitronenabrieb zugeben und vermengen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

3. Wirsingblätter blanchieren

Wirsingblätter fein schneiden und für 2–3 min in kochendem Salzwasser blanchieren, bis sie weich und biegsam sind. In Eiswasser abschrecken und mit Küchenpapier trocknen.

4. Rouladen formen

Wirsingblatt flach auslegen. Kleine Menge der Füllung länglich in die Mitte geben und die Seiten des Wirsingblattes einklappen, dann von unten nach oben fest aufrollen.

5. Backen

Grill auf 180°C vorheizen. Rouladen mit der Nahtseite nach unten in eine mit Backpapier ausgelegte Auflaufform legen. Leicht mit Rapsöl bepinseln und mit etwas Salz und Pfeffer würzen. Für 20–25 min im geschlossenen Grill backen, bis die Rouladen gut erhitzt sind und die Außenseiten leicht knusprig werden.

Tipps

Süßkartoffel und Graupen können sehr gut schon am Vortag gekocht werden. Um noch mehr Zeit mit den Gästen zu verbringen, ist es auch wunderbar möglich, die Rouladen komplett am Vortag vorzubereiten. So ist es nur noch nötig Schritt 5 am Grilltag auszuführen.

Wer keine Plancha am Grill hat, kann außerdem einfach eine geeignete Pfanne auf dem Grill erhitzen und so das Rezept ebenfalls auf dem Grill zubereiten.