



Rezept: Curry-Roulade

Wirz, auch Wirsing genannt, galt früher als Kohl der Armen. Der unscheinbare Kopfkohl hat es aber in sich. Er gehört zu den Kohlsorten mit dem höchsten Gehalt an Senfölglykosiden, was ihn besonders krebshemmend und immunstärkend machen soll.

Ausserdem ist er mit seinen grünen Blättern reich an Folsäure, womit die meisten Menschen eher unterversorgt sind. Was viele nicht wissen, ist, dass Wirz nicht nur in Suppen oder als Krautwickel verwendet werden kann, sondern auch als Rohkostsalat. In diesem Rezept werden die Wirzblätter roh zum Einwickeln einer Füllung verwendet und im Ofen sanft gedämpft. Dazu passt als Kontrast zum Beispiel ein Randen-Apfel-Salat.

Zutaten

Für 2 Personen

- 4 grosse Blätter Wirz (Wirsing)
- 50 g Hirse
- Salz
- 1 getrocknete Feige
- 50 g Feta oder Mozzarella
- 1 Frühlingszwiebel
- 1/2 kleine Zucchini
- 2 EL Mandelsplitter
- 1 TL Currypulver
- 1/2 TL Kräutersalz
- 2 Zweige Koriander
- 2 Zweige Thymian

Zubereitung

1. Den Backofen auf 180 Grad Ober- und Unterhitze vorheizen. Die Wirzblätter abtrennen und beiseitelegen. Die Hirse etwa 30 Minuten in 200 ml gesalzenem Wasser garen, danach abgiessen.
2. Feige, Feta oder Mozzarella, Frühlingszwiebel und Zucchini in kleine Stücke schneiden und mit den Mandelsplittern und der Hirse in eine Schüssel geben. Alles gut mit einer Gabel mischen und klein stampfen, bis eine teigartige Masse entsteht. Mit Curry und Salz würzen. Koriander und Thymian klein schneiden und dazugeben. Die Masse noch einmal abschmecken.
3. Mithilfe eines Esslöffels die Masse auf den vorbereiteten Kohlblättern verteilen, diese einzeln zu kleinen Rouladen rollen und mit Küchenschnur (jeweils ungefähr 30 cm) zusammenbinden.
4. Die fertigen Rollen in eine Gratinform mit wenig Wasser legen und alles im vorgeheizten Ofen etwa 15 Minuten backen.

«Essen, geniessen, gesund bleiben» , AT Verlag

Quelle: <https://zeitlupe.ch/panorama/essen-trinken/>