

Wirsiingsäckchen

Zutaten für 4 Personen

4 Frühlingszwiebeln

2 kleine Möhren

4 EL Öl

60 g Grünkernschrot

600 g Gemüsebrühe

1 Wirsiingkohl
(etwa 900 g)

Salz

frisch gemahlener
schwarzer Pfeffer

1 EL Paprikapulver edelsüß

- Frühlingszwiebeln und Möhren putzen, waschen und sehr klein würfeln
- In 2 EL Öl in einem kleinen Topf anschwitzen
- Grünkernschrot einrühren und mit der Hälfte der Brühe ablöschen
- Zugedeckt bei milder Hitze 10 Minuten garen lassen
- Den Kohl waschen, den harten Strunk und die äußeren Blätter entfernen
- Die folgenden 10 äußeren Blätter ablösen und den restlichen Kohl in etwa 2 cm breite Streifen schneiden
- Die ganzen Blätter etwa 1 bis 2 Minuten blanchieren, herausheben, gut abtropfen lassen und flach ausbreiten
- Den Mittelstrunk keilförmig herausschneiden und die Blätter mit Küchenpapier abtupfen
- Die Getreidemischung mit Salz, Pfeffer und Paprika abschmecken
- Portionsweise in die Mitte der Wirsiingblätter setzen
- Die Blätter darüber zusammenschlagen und verdrehen, so dass Säckchen entstehen, diese mit Küchengarn zubinden
- Im restlichen Öl in einem breiten Topf bei mittlerer Hitze anbraten
- Mit der restlichen Brühe ablöschen
- Zugedeckt bei milder Hitze 10 Minuten schmoren
- Den übrigen Wirsiing einrühren, nachwürzen und alles weitere 10 Minuten schmoren.