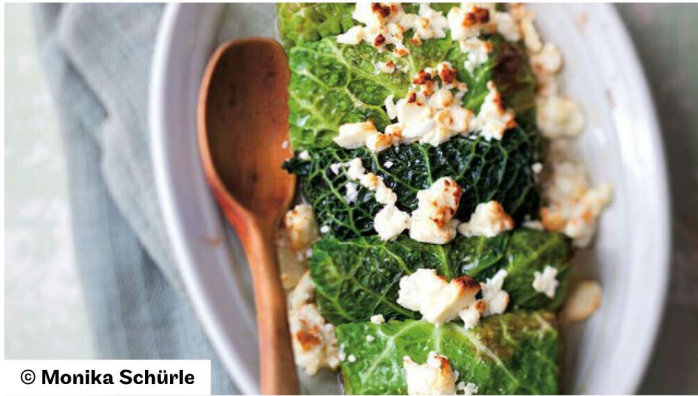


Rezept

Wirsingpäckchen mit Grünkern-Füllung



© Monika Schürle

Info

 55 Min. Gesamtzeit	30 Min. Zubereitungszeit	25 Min. Backzeit	 leicht	 470 kcal Kilokalorien	21 g Eiweiß	30 g Fett	30 g Kohlenhydrate
---	-----------------------------	------------------------	--	--	----------------	-----------------	-----------------------

Zutaten

für

- 4 +

Portionen

8 mittelgroße **Wirsingblätter**

100 g **Grünkernschrot**

50 g **Haselnüsse** gehackt

1 **Zwiebel**

2 Ei **Butter** + etwas zum Fetten der Form

50 g **Rosinen**

200 g **Fetakäse**

0,5 Bund glatte **Petersilie** gehackt

2 **Eier**

150 ml **Gemüsebrühe**

Salz

Pfeffer

Zubereitung

1. Wirsingblätter in Salzwasser zwei Minuten kochen, abgießen, abschrecken und abtropfen lassen. Grünkernschrot und Haselnüsse bei niedriger Temperatur rösten, bis die Mischung duftet. Mit 250 ml Wasser ablöschen, kurz aufkochen, in eine Schüssel geben.
2. Zwiebel würfeln und in ½ EL Butter anschwitzen. Mit Rosinen in ca. 100 ml Wasser kurz aufkochen und zum Grünkernschrot geben. Feta würfeln. Die Hälfte des Fetas, Petersilie und Eier mit der Grünkernmischung verrühren. Mit Salz und Pfeffer würzen.
3. Wirsingblätter nebeneinander legen, untere Strunkteile ausschneiden. Füllung auf die Blätter setzen und in die Blätter einrollen. Die Päckchen mit der geschlossenen Seite nach oben in eine gefettete Auflaufform setzen, mit Butter bestreichen und mit restlichem Feta bestreuen. Gemüsebrühe in die Form gießen. Bei 180 Grad 15 Minuten zugedeckt im Ofen backen, danach Deckel abnehmen und weitere 10 Minuten backen.