



Bulgur-Wirsing-Roulade mit Schweinemedallions

für 4 Wirsingrouladen

- 1/3 Stange Lauch
- 1 TL Rapsöl
- 100 g Bulgur

- 1 Karotte
- 100g Knollensellerie
- 1 Bund Petersilie
- 1/2 TL Garam Masala (indische Gewürzmischung)
- 1 rote oder orangene Paprikaschote
- 8 Wirsingblätter
- 1 EL Rapsöl
- 600 ml Brühe
- 1 Lorbeerblatt
- Salz mit Blüten

- 480 g Schweinefilet
- 1 EL Rapsöl
- Salz
- Pfeffer
- 1 EL Tomatenmark

In einem Topf das Öl erhitzen und Lauch anschwitzen. Dann den Bulgur hineingeben kurz mit anschwitzen und anschließend mit der zweieinhalbfachen Menge Wasser ablöschen und aufkochen. Den Bulgur nach auf der Packung angegeben Garzeit ziehen lassen. Karotten schälen, längs halbieren und in kleine Würfel schneiden. Sellerie schälen und ebenfalls fein würfeln. Petersilie waschen, trockenschleudern und hacken. Die Zutaten für die Füllung in einer Schüssel vermengen. Bulgur hinzufügen. Dann mit Pfeffer, Salz und nach Belieben mit Garam Masala würzen. Paprika waschen, halbieren, die Kerne entfernen und in Würfel schneiden.

Wirsingblätter einzeln vom Strunk schneiden, waschen, abtropfen lassen und dann auf einem Geschirrhandtuch abtropfen lassen. Die Mittellamelle bei den Wirsingblättern ausdünnen. Zwei Wirsingblätter übereinander legen, 120 Gramm Bulgurfüllung darauf geben. Die Roulade einwickeln und mit Küchengarn befestigen. Rapsöl erhitzen und die Wirsingrouladen anbraten. Die Paprikawürfel und das Lorbeerblatt hinzufügen, anrösten und anschließend mit Brühe ablöschen. Wirsingrouladen bei geschlossenem Bräter 40 Minuten schmoren lassen.

Das Schweinefilet waschen, mit Küchenkrepp abtrocknen und in Medallions schneiden. Öl in einer Pfanne erhitzen. Die Medallions im heißen Öl anbraten. Die Rouladen aus dem Bräter nehmen. Die Sauce mit Salz, Pfeffer und Tomatenmark würzen. Auf einem Teller die Wirsingroulade gemeinsam mit der Sauce und dem Schweinefilet anrichten.

| Nährwert pro Portion | | Fett (g) | 12,2 |
|----------------------|------|---|------|
| Kilokalorien (kcal) | 510 | - davon gesättigte Fettsäuren (g) | 2,3 |
| Kilojoule (kJ) | 2135 | - davon einfach ungesättigte Fettsäuren (g) | 4,4 |
| Eiweiß (g) | 45,5 | - mehrfach ungesättigte Fettsäuren (g) | 4,1 |
| Kohlenhydrate (g) | 53,1 | Ballaststoffe (g) | 8,8 |