

## Wirsing-Rouladen



Du benötigst:

- einen Wirsingkohl
- 250g Berglinsen
- Senf
- Knoblauch
- 1 Zwiebel
- Gewürze
- 1x Suppengrün (d.h. Lauch, Sellerie, Möhren & Petersilie)

Du kochst die Linsen nach Anweisung auf der Verpackung. Lass´ sie danach gut abkühlen.

Du nimmst Sellerie & Co. und schneidest alles sehr klein – wenn du eine Raspel hast, dann nimm diese.

Du gibst alles zu den Linsen und schmeckst sie mit Senf, Knoblauch, Salz, Pfeffer & Paprika ab. Je nach deinem Geschmack kannst du statt normalem Salz auch Rauchsatz verwenden.

Mix alles gut zusammen, bis ein Teig entsteht. Naschen und abschmecken unbedingt erlaubt :)

Nun solltest du die Wirsingkohlblätter kurz im heißen Wasser blanchieren, damit du sie besser einrollen kannst. Entferne am besten den dicken Strunk, dann geht es leichter.

Befülle sie mit deinem Linsenteig und binde sie ggf. mit etwas Bratengarn zu.

Dann können sie auch schon in die Auflaufform, beträufle sie mit etwas Olivenöl und schiebe sie für ca. 30-40 Minuten bei 200° Ober- und Unterhitze in den Ofen.

Dazu passen Kroketten oder Knödel, Rosenkohl oder Rotkohl und Soße.