

Wirsingroulade mit Hühner-Couscous-Füllung



ZUTATEN:

- 250 g Hähnchenbrustfilet
- Meersalz
- Pfeffer
- 1/2 Bund frischer Thymian
- 4 EL Teutoburger Raps-Kernöl
- 1 Zwiebel
- 1 Knoblauchzehe
- 200 g Couscous
- 800 ml Gemüsebrühe
- 30 g getrocknete Tomaten
- 1/4 Bund Petersilie
- 40 g Parmesan, frisch gerieben
- 1 Ei
- 8 große Wirsingblätter
- 150 g Schmand (ersatzweise Frischkäse)

Hähnchenbrust mit Salz und Pfeffer würzen, Thymian waschen und trocken schütteln. 2 EL Raps-Kernöl erhitzen und die Hähnchenbrust scharf von beiden Seiten anbraten. Den Thymian in die Pfanne geben und die Hähnchenbrust bei kleiner Hitze 15-20 Minuten gar ziehen lassen, dabei häufiger wenden. Die Hähnchenbrust aus der Pfanne nehmen und abkühlen lassen. Zwiebel und Knoblauch pellen und fein würfeln. Couscous in einem Sieb heiß abspülen und abtropfen lassen. Das restliche Raps-Kernöl erhitzen, Zwiebeln und Knoblauch glasig dünsten. Couscous und die Hälfte der Brühe zugeben, aufkochen und das Couscous auf der ausgeschalteten Herdplatte etwa 15 Minuten quellen lassen. Hähnchenfleisch würfeln, die getrockneten Tomaten in Streifen schneiden. Petersilie waschen, trocken schütteln und fein schneiden. Fleisch, Tomaten und Petersilie mit 20 g Parmesan und dem Ei unter das Couscous rühren und die Füllung mit Salz und Pfeffer herzhaft abschmecken. Die Wirsingblätter in kochendem Salz-wasser 3-5 Minuten vorgaren, mit kaltem Wasser abschrecken und auf einem Küchentuch abtropfen lassen. Je 3-4 EL Couscousfüllung auf jedes Blatt geben und zu Rouladen aufwickeln, dabei die Seiten der Wirsingblätter etwas einschlagen. Mit Küchengarn zusammenbinden und die Rouladen in eine ofenfeste Form legen. Die



restliche Brühe mit Schmand und dem restlichen Parmesan verrühren, aufkochen und mit Salz und Pfeffer würzen. Die Sauce über die Rouladen gießen und im Umluftbackofen bei 160° C etwa 20 Minuten garen.

Pro Person:

270 kcal (1130 kJ), 17,9 g Eiweiß, 18,6 g Fett, 7,4 g Kohlenhydrate (0,6 BE)