

Gefüllte Wirsingtaschen



Wirsingtaschen mit Ziegenkäse & Bärlauch-Pesto

ZUTATEN:

- 4 mittelgroße Wirsingblätter
- 4 runde Ziegenfrischkäse (à 20 g)
- 60 g Bärlauch-Pesto (nach untenstehendem Rezept)
- Pfeffer
- Salz
- 2 EL Teutoburger Raps-Kernöl

Wirsing waschen und in wenig kochendem Salzwasser 20-30 Sekunden blanchieren, herausnehmen und kalt abschrecken. Die Blätter auf einer Arbeitsfläche ausbreiten. Auf jedes Blatt einen Ziegenfrischkäse legen, Bärlauch-Pesto darüber verteilen und das Blatt fest einschlagen. Die Wirsingtaschen mit Pfeffer und Salz würzen und in heißem Raps-Kernöl von beiden Seiten je 2 Minuten braten.

Pro Person:

177 kcal (741 kJ), 5,5 g Eiweiß, 17,0 g Fett, 0,9 g Kohlenhydrate (0,1 BE)

Wirsingtaschen mit Ziegenkäse, Zwiebeln & Speck

ZUTATEN:

- 4 mittelgroße Wirsingblätter
- 4 runde Ziegenfrischkäse (à 20 g)
- 1 kleine Zwiebel
- 1/2 Knoblauchzehe
- 4 Scheiben gekochter Bauchspeck
- 3 EL Teutoburger Raps-Kernöl zum Braten
- Pfeffer
- Salz

Wirsing waschen und in wenig kochendem Salzwasser 20-30 Sekunden blanchieren, herausnehmen und kalt abschrecken. Die Blätter auf einer Arbeitsfläche ausbreiten. Auf jedes Blatt einen Ziegenfrischkäse legen, Bärlauch-Pesto darüber verteilen und das Blatt fest einschlagen. Die Wirsingtaschen mit Pfeffer und Salz würzen und in heißem Raps-Kernöl von beiden Seiten je 2 Minuten braten.

Pro Person:

177 kcal (741 kJ), 5,5 g Eiweiß, 17,0 g Fett, 0,9 g Kohlenhydrate (0,1 BE)

Wirsingtaschen mit Ziegenkäse, Honig & Pinienkernen

ZUTATEN:

- 4 mittelgroße Wirsingblätter
- 4 runde Ziegenfrischkäse (à 20 g)
- 1 EL Pinienkerne
- 1 EL Sonnenblumenkerne
- 1 EL Honig
- Ingwerpulver
- Chilipulver
- Pfeffer
- Salz
- 2 EL Teutoburger Raps-Kernöl zum Braten

Wirsing waschen und in wenig kochendem Salzwasser 20-30 Sekunden blanchieren, herausnehmen und kalt abschrecken. Die Blätter auf einer Arbeitsfläche ausbreiten. Auf jedes Blatt einen Ziegenfrischkäse legen. Pinienkerne und Sonnenblumenkerne in einer Pfanne kurz anrösten, mit dem Honig mischen, pikant mit Ingwer- und Chilipulver würzen und über den Ziegenkäse verteilen. Die Wirsingblätter einschlagen, leicht pfeffern und salzen und in heißem Raps-Kernöl von beiden Seiten jeweils 2 Minuten braten.

Pro Person:

113 kcal (473 kJ), 5,6 g Eiweiß, 8,1 g Fett, 4,4 g Kohlenhydrate (0,4 BE)

GENIESSERTIPP: Nicht jedes Pflanzenöl ist gleichermaßen zum Braten und Frittieren geeignet. Teutoburger Raps-Kernöl „Heiß Braten“ wird aus einer speziellen Rapsorte mit hohem Anteil an hitzestabiler, einfach ungesättigter Ölsäure hergestellt („high-oleic“). Es kann dadurch sehr hoch und lange erhitzt werden. Durch die schonende Dämpfung hat das Öl einen besonders milden Geschmack.