

Super Kohl – super cool !

Wirsingrouladen mit Schinkenspargel

DAS WIRD GEBRAUCHT:

Zutaten:

1 kg Wirsingkohlkopf
Salz
500 g weißer Spargel
200g halbfetter Frischkäse
Etwas Milch
Koriander
Gemahlener Pfeffer aus der
Mühle
150 g gekochter Schinken ohne
Fettrand

EIN REZEPT VON:

Sonja Carlsson

AUS:

Kohl saisonfrisch

TIPPS:

**Sie können den gekochten Schinken
auch durch Räucherlachs ersetzen.**

Rezept für 4 Personen

SO GEHT'S:

Zubereitung:

Vom Wirsing die äußeren Blätter entfernen. Den Kopf waschen und den harten Strunk entfernen. 12 große Blätter in kochendem Salzwasser 5 min blanchieren.

Den Spargel schälen und in kochendes Salzwasser legen. Bei mittlerer Hitze etwa 20 Minuten garen, herausnehmen und abtropfen lassen.

Den Frischkäse mit etwas Milch glattrühren und mit Koriander und Pfeffer würzen.

Die blanchierten Wirsingblätter auf einer Arbeitsfläche auslegen und mit Frischkäse bestreichen. Den Schinken in Würfel schneiden und auf die Blätter verteilen. Darauf den Spargel legen.

Die Wirsingblätter zusammenrollen und mit einem Bindfaden fixieren. Vor dem Anrichten die Rouladen im Kühlschrank etwa 3 Std. ziehen lassen.