

## VOLLKORN PERL-COUSCOUS WIRSINGROULADEN AN GLASIERTEN PILZEN

COUSCOUS & BULGUR | HAUPTSPESIE | 15-45 MIN | VEGETARISCH



### Zutaten (Für 10 Personen)

- 750 g Vollkorn Perl-CousCous
- 1,5 l Gemüsebrühe
- 2 Wirsing
- 250 g Zwiebel rot (fein gewürfelt)
- 250 g Pastinaken (fein gewürfelt)
- 1000 g Braune Champignon
- 250 ml Kokosmilch
- 75 g Butter
- 25 g Olivenöl
- 25 g Senf
- 12,5 g Knoblauch (fein gehackt)
- 1 Bund Petersilie glatt (fein gehackt)
- Salz, Cayennepfeffer

### Produkttempfehlungen



**PERL-COUSCOUS  
VOLLKORN**

### Zubereitungen

Zwiebel und Pastinaken schälen, in kleine Würfel schneiden und in Olivenöl anschwitzen. Vollkorn Perl-CousCous zugeben, mit Wasser aufgießen, ca. 5 Minuten kochen, mit Salz, Pfeffer und zerdrücktem Knoblauch würzen.

Anschließend Backofen auf 180° C vorheizen.

Vom Wirsing den Strunk ausschneiden, Wirsing in einzelne Blätter teilen, waschen und abtropfen lassen. Die größten 8 Wirsingblätter zur Seite geben, restliche Blätter grob schneiden.

Die großen Wirsingblätter nebeneinander auflegen, die groben Rippen mit dem Messerblatt flach drücken. Die Masse auf den Blättern verteilen, Blätter seitlich über die Fülle einschlagen und straff einrollen.

Eine Auflaufform mit Butter ausstreichen, die Wirsingrouladen in die Form schichten. Diese sollen dicht nebeneinander liegen. Rouladen mit einer klaren Gemüsesuppe aufgießen und im Backofen, mittlere Schiene, ca. 20 Minuten garen.

Inzwischen Champignons putzen, waschen und gut trocken tupfen. Champignons halbieren, kurz in Butter anschwitzen, mit Salz, Pfeffer und Cayennepfeffer würzen und mit Weißwein ablöschen. Wein ein wenig einkochen, den grob geschnittenen Wirsing zugeben. So lange köcheln, bis der Wein zum Großteil verdunstet und eine Sauce entstanden ist. Petersilie zugeben. Rouladen aus dem Backofen nehmen und anrichten.

Wir wünschen einen guten Appetit!