



# Wirsingwickel in Orangen-Sahne-Sauce



Zeit gesamt  
1h

Zubereitungszeit  
30min

Schwierigkeit  
Mittel

## Zutaten

für 4 Portionen

Salz	
Wirsing	1 St.
Champignons, weiß	250 g
Öl	3 EL
Pfeffer, schwarz	
Schweinehackfleisch	400 g
Eier	1 St.
Paniermehl	4 EL
Orangensaft	100 ml
Gemüsebrühe	250 ml
Schlagsahne	200 g
Speisestärke	1 EL

## Zubereitung



Küchenutensilien

mittlere Schüssel, großer Topf, große Pfanne mit Deckel, Sieb

1. In einem Topf ca. 2 l Salzwasser aufkochen. 8 mittelgroße oder 16 kleine Blätter vom Wirsing ablösen und waschen (übrigen Wirsing anderweitig verwenden). Wirsingblätter im kochenden Salzwasser ca. 4 Min. blanchieren, bis sie gerade biegsam werden. In ein Sieb geben, kalt abschrecken und gut abtropfen lassen, dicke Mittelrippen etwas abschneiden.
2. Pilze ggf. mit Küchenkrepp säubern und würfeln. In einer Pfanne 1 EL Öl auf hoher Stufe erhitzen und Pilze ca. 4 Min. anbraten. Mit Salz und Pfeffer würzen und abkühlen lassen.
3. In einer Schüssel Pilze mit Hackfleisch, Ei und Paniermehl verkneten. Mit Salz und Pfeffer würzen und zu 8 Ovalen formen. Jeweils in ein Wirsingblatt (bei kleineren Blättern zwei übereinanderlegen) wickeln. Hierfür zuerst die Seiten umklappen und dann aufrollen, mit Holzspießchen fixieren.
4. In der Pfanne 2 EL Öl auf hoher Stufe erhitzen und Wickel darin ca. 5 Min. anbraten. Mit Orangensaft und Gemüsebrühe ablöschen. Zugedeckt auf kleiner Stufe ca. 20 Min. garen.
5. Wirsingwickel aus der Pfanne nehmen und Sahne in die Sauce einrühren. In einer Schüssel Stärke mit 2 EL kaltem Wasser anrühren und in die Sauce geben. Sauce ca. 2 Min. leicht köcheln und abschmecken. Wirsingwickel zurück in die Orangen-Sahne-Sauce geben und servieren.

Guten Appetit!

Tipp: Dazu passen [Pellkartoffeln mit dreierlei Dips](#).

## Nährwerte (pro Portion)

Kaloriengehalt	472 kcal
Kohlenhydrate	29 g
Eiweiß	30 g
Ballaststoffe	8 g
Fette	29 g