



# 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     |