

# Wirsing Hack Rolle

Gerade in der Herbst-/Winterzeit ein tolles Gericht ☺

Schwierigkeit • Zeitaufwand ••• Kosten ••• Inhaltsstoffe ••••

## Zutaten für 6 Portionen:

6-8 Wirsingblätter (große Blätter)  
1 (altes, hartes) (Weizen) Brötchen  
500g Rinderhack  
1 Zwiebel  
1 Ei  
1 TL Salz  
1 TL Pfeffer  
1,5 TL Paprikapulver edelsüß  
100g Kochschinken  
1 EL Rapsöl



## So geht's:

6-8 große Blätter vom Wirsingkopf ablösen und gründlich waschen.  
Die Blätter für ca. 5 min in heißem Salzwasser blanchieren.

Das Brötchen in Wasser einweichen, gut ausdrücken und in eine Schüssel geben.  
Rinderhack, die gewürfelte Zwiebel, 1 Ei, Salz, Pfeffer und Paprikapulver edelsüß zugeben und gut vermengen.

Arbeitsfläche mit 1 Blatt Backpapier auslegen und mit 1 EL Rapsöl bestreichen.  
Die Hackfleischmasse darauf rechteckig „ausrollen“.  
Nun mit dem Kochschinken belegen und als Abschlusschicht die Wirsingblätter legen.

Den Teig mit Hilfe des Backpapiers zusammenrollen. (Das Backpapier natürlich nur als Rollhilfe nehmen!)  
Die Hackrolle mit der offenen Seite nach unten auf ein mit Backpapier belegtes Backblech legen.

Im heißen Backofen bei 200°C Ober-/Unterhitze ca. 1 h braten.

In Scheiben schneiden und genießen.

## Nährwertangaben pro Portion:

|                |       |
|----------------|-------|
| Protein:       | 23 g  |
| Kohlenhydrate: | 7,1 g |
| Fett:          | 15 g  |
| Kcal:          | 259   |

Dieses Gericht macht unheimlich was her,  
z.B. beim kalten Buffet oder zu anderen Partys.  
Die Rolle ist sehr gut vorzubereiten und man kann die Reste kalt oder als  
Scheiben in der Pfanne gebraten lecker am nächsten Tag essen.