

Detox Challenge 2016 14 Tage Yoga und Clean Eating

Wirsingrouladen mit Topinambur-Nuss Füllung

Zutaten für 2 Portionen

- 100 g Topinambur (alternativ Pastinake)
- 150 g Kartoffeln
- 5 EL Haselnusskerne
- 2 EL Senf
- Pfeffer
- Chili
- 4 Wirsingblätter

Zubereitung

1. Kartoffeln und Topinambur waschen, schälen und in Stücke schneiden. In einem Topf ca. 15 Minuten kochen.
2. Dann das Wasser abschütten und mit einem Kartoffelstampfer stampfen.
3. Die Haselnusskerne fein hacken und mit dem Senf zum Kartoffel-Topinambur-Püree geben. Mit Pfeffer und Chili würzen.
4. In einem Topf reichlich Wasser zum Kochen bringen. Von einem Wirsingkopf 4 Blätter ablösen und waschen.
5. Die Wirsingblätter 2 Minuten in das kochende Wasser geben, in einem Sieb abtropfen lassen und mit kaltem Wasser abschrecken. Die Blätter abtropfen lassen und mit einem Tuch trocken tupfen.
6. Die Topinambur-Nuss-Füllung auf den Wirsingblättern verteilen.
7. Die Wirsingrouladen können ganz einfach mit den Händen zusammengeklappt und mit Zahnstochern fixiert werden.