Wirsingroulade kalorienarm

Natürlich kann man auch leichte Gerichte wie z.B. eine Wirsingroulade kalorienarm zubereiten, die trotzdem schmeckt - dieses Rezept hier zeigt, wie es geht!

Verfasser: kochrezepte.at

Arbeitszeit: 25 min

Koch/Backzeit: 20 min

Gesamtzeit: 45 min



Foto: abnehmen.net

Zutaten

6 Blätter	Wirsing
240 g	Hähnchenbrust
0.5 Bündel	Thymian
2 EL	Haferflocken
1 Dose	Schältomaten
1 Prise	Salz
1 Prise	Pfeffer

Zubereitung

1. Um die Wirsingroulade kalorienarm zuzubereiten, zuerst einen großen Topf mit reichlich Salzwasser erhitzen und die Wirsingblätter darin ca. 2 Minuten blanchieren.

2. Wirsing herausnehmen, kurz unter fließendem kalten Wasser abschrecken und beiseite legen. Hähnchenbrustfilet waschen, trockentupfen und in kleine Stücke schneiden.

3. Dann im Mixer fein pürieren. Thymian waschen, trockenschütteln und die Blättchen abzupfen. Hähnchenfleischmasse mit Thymian und Haferflocken mischen und mit Salz und Pfeffer würzen.

4. Wirsingblätter ausbreiten und die Fleischmischung gleichmäßig darauf verteilen. Jedes

Wirsingblatt zu einer Roulade rollen und mit Zahnstochern feststecken.

5. Schältomaten mit dem eigenen Saft im Mixer pürieren und in einen großen Topf oder eine tiefe Pfanne geben. Mit Salz und Pfeffer würzen. Die Wirsingrouladen hineinlegen und alles bei mittlerer Hitze ca. 10-15 Minuten garen lassen. Herausnehmen und zusammen mit der Tomatensauce servieren.

Tipp

Zur Wirsingroulade kalorienarm zubereitet passen die Beilagen Kartoffelpüree, Salzkartoffeln oder Vollkornbrot.