



Wild & Essbar

Alle Infos und Termine zu den Wildkräuterführungen unter [www.wildundessbar.de](http://www.wildundessbar.de)

## Rezept des Monats: Mai 2016

### Beinwell-Röllchen in Tomatensoße

#### Zutaten Röllchen

- 20-25 Beinwell-Blätter
- 100 g Emmentaler Käse, gerieben
- 150 g Grünkernschrot
- 250 ml Gemüsebrühe
- 1 Zwiebel
- 1 Ei
- Olivenöl
- 30 g Wildkräuter zum Würzen (je nach Saison Knoblauchsrauke, Wiesenknopf, Minze, Dost, Quendel, Brennnessel, Bärlauch, Gundermann)
- Salz, Pfeffer, Zitronensaft

#### Zutaten Soße

- 200 ml passierte Tomaten
- 100 g Sahne
- 50 ml Wein (oder für alkoholfreie Variante 50 ml Gemüsebrühe)
- 1 Zwiebel
- 2 EL Olivenöl
- ½ TL Honig
- Salz

#### Zubereitung

Röllchen:

1 Zwiebel fein hacken und in Olivenöl dünsten, Grünkernschrot und Gemüsebrühe hinzugeben und aufkochen. Die Grünkernmasse ca. 15 Minuten bei kleiner Flamme köcheln lassen, dann vom Herd nehmen und im geschlossenen Topf ausquellen lassen. Würzkräuter waschen, trocken schleudern, sehr fein schneiden und mit dem Ei unter die Grünkernmasse heben. Diese dann mit Salz, Pfeffer und Zitronensaft abschmecken.

Die dicke Mittelrippe auf der Rückseite der Beinwell-Blätter mit einem scharfen Messer flach schneiden. Die Beinwell-Blätter mit der Grünkernmasse bestreichen und aufrollen. Die Beinwell-Röllchen hochkant eng aneinander in eine Auflaufform stellen.

Soße:

1 Zwiebel sehr fein in Stückchen schneiden und mit den übrigen Soßenzutaten vermischen. Dann die Soße mit Salz und Honig abschmecken und über die Beinwell-Röllchen gießen. Den Käse über die Röllchen verteilen und im vorgeheizten Backofen mit Ober-/Unterhitze bei 250° (oder Umluft bei 200°) 30 Minuten goldbraun backen.

**! Da Beinwell in geringen Mengen Pyrrolizidinalkaloide enthält, die leberschädigend wirken können, sollte man Beinwell nur in Maßen konsumieren !**