

Wirsing-Garnelen-Rouladen (LowCarb)

Abendessen · Low Carb · ca. 16,0 g Netto-Kohlenhydrate pro Portion

Dieses **Keto Rezept Wirsing Garnelen Rouladen** bringt herbstliches Gemüse und feine Meeresfrüchte auf einen Teller, ohne dich mit unnötigen Kohlenhydraten aufzuhalten. Die zarten Wirsingblätter umschließen eine würzige Garnelenfüllung, dazu gibt es eine cremige Kokossauce mit Ingwer und Limette. Genau richtig, wenn du abends etwas Warmes willst, das satt macht und trotzdem leicht bleibt.

Das Wichtigste auf einen Blick

- Zubereitungszeit: ca. 40 Minuten
- Portionen: 4
- Schwierigkeitsgrad: mittel
- Nährwerte pro Portion (ca.):
  - Kalorien: ca. 360 kcal
  - Fett: 22 g
  - Eiweiß: 29 g
  - Kohlenhydrate (brutto): 22 g
  - Ballaststoffe: 6 g
  - **Netto-Kohlenhydrate: 16 g**

Zutaten

- 1 großer Wirsingkopf, etwa 900 g
- 500 g rohe Garnelen, geschält und entdarmt
- 1 kleine Zwiebel, fein gewürfelt
- 2 Knoblauchzehen
- 20 g frischer Ingwer
- 50 g gemahlene Mandeln
- 1 Ei
- 2 EL frischer Koriander oder Petersilie, fein gehackt
- 1 TL Salz
- ½ TL schwarzer Pfeffer
- 1 TL Paprikapulver, edelsüß

- 1 TL Limettensaft
- 2 EL Olivenöl
- 1 EL Butter oder Ghee
- 200 ml Kokosmilch, vollfett
- 100 ml Gemüsebrühe
- 1 TL Currypulver
- 1 Prise Chiliflocken, optional
- 1 TL Zitronen- oder Limettenabrieb

Zubereitung

1. Den Wirsing putzen und 8 bis 10 große Blätter vorsichtig ablösen. In einem großen Topf Wasser aufkochen, leicht salzen und die Blätter **2 Minuten blanchieren**. Danach kurz in Eiswasser legen oder mit kaltem Wasser abschrecken. Die dicken Blattrippen bei Bedarf flach schneiden, damit sich die Blätter besser rollen lassen.
2. Die Garnelen grob hacken und in eine Schüssel geben. Zwiebel, Knoblauch und Ingwer sehr fein schneiden oder reiben. Mit Ei, gemahlenen Mandeln, Koriander, Limettensaft, Salz, Pfeffer und Paprikapulver zu einer formbaren Masse vermengen. Die Füllung soll feucht, aber nicht matschig sein.
3. Je nach Blattgröße 2 bis 3 EL Füllung auf das untere Ende eines Wirsingblatts setzen. Die Seiten einschlagen und die Blätter fest aufrollen. Mit der Naht nach unten auf einen Teller legen. So bleiben die Rouladen später besser in Form.
4. Öl und Butter in einer großen Pfanne oder einem breiten Topf erhitzen. Die Rouladen rundherum kurz anbraten, bis sie leicht Farbe bekommen. Dann vorsichtig wieder herausnehmen und beiseitestellen.
5. Für die Sauce die Kokosmilch mit Gemüsebrühe, Currypulver, Limettenabrieb und optional Chiliflocken in dieselbe Pfanne geben. Alles auf mittlerer Hitze aufkochen und dann bei kleiner Hitze **8 bis 10 Minuten** sanft einkochen lassen, bis die Sauce etwas cremiger wird.
6. Die Rouladen wieder in die Sauce setzen, Deckel auflegen und alles 10 Minuten leise schmoren lassen. Die Garnelen sind fertig, sobald sie rosa und fest sind. Nicht zu lange garen, sonst werden sie trocken. Das ist wirklich der Punkt, an dem man sich nicht mit dem Handy ablenken sollte.
7. Zum Schluss die Sauce abschmecken. Falls sie zu dünn ist, noch 2 bis 3 Minuten offen einkochen lassen. Dann die Wirsing-Garnelen-Rouladen mit der Sauce anrichten und direkt servieren.

Tipps und Variationen

Wenn du es etwas nussiger magst, kannst du zusätzlich 1 EL fein gehackte Mandeln in die Füllung geben. Das passt gut zur cremigen Sauce und bringt etwas mehr Biss. Für eine mildere Variante lässt du den Ingwer etwas zurückhaltender ausfallen. Wer es frischer mag, gibt am Ende noch ein paar Tropfen Limettensaft darüber.

Du möchtest mehr Abwechslung in deiner ketogenen Lebensweise? Dann kombiniere das Gericht mit einem einfachen Beilagensalat oder schau dir auch das Lachs mit Zitronen-Zucchini an. Wenn du generell wissen willst, welche Fette gut in die ketogene Ernährung passen, hilft dir auch der Beitrag zu Kokosöl, Butter und Olivenöl.

Für Gäste kannst du die Rouladen auch kleiner formen und als Fingerfood servieren. Dann reichen sie mit Zahnstochern festgesteckt auf einem warmen Teller. Praktisch, wenn am Tisch keiner lange warten will.

Aufbewahrung und Meal Prep

Reste halten sich im Kühlschrank gut 2 Tage in einer verschlossenen Dose. Die Rouladen am besten zusammen mit der Sauce lagern, damit sie nicht austrocknen. Zum Aufwärmen nimmst du eine Pfanne oder einen kleinen Topf bei niedriger Hitze. Die Mikrowelle geht auch, aber langsam ist hier schöner.

Für Meal Prep kannst du die Wirsingblätter schon am Vortag blanchieren und die Füllung vorbereiten. So steht das Abendessen am nächsten Tag schneller auf dem Tisch. Wenn du deine Woche etwas planbarer machen willst, lohnt sich auch ein Blick auf Meal Prep für Keto. Die Rouladen lassen sich außerdem gut einfrieren, am besten ohne zu stark eingekochte Sauce. Nach dem Auftauen langsam erhitzen.

Die Nährwertangaben sind Schätzwerte und können je nach Produkt und Menge abweichen. Dieses Rezept ersetzt keine individuelle Ernährungs- oder medizinische Beratung.