

## Zutaten

- 360 g Rouladen
- 50 g Laugenbrezeln
- 100 ml Milch
- 100 g Wirsing
- 3 EL THOMY Reines Sonnenblumenöl
- 200 ml Wasser
- 175 ml Bier
- 1 Beutel MAGGI Fix für Rouladen
- etwas MAGGI Fondor (Streuer)
- etwas Muskatnuss, frisch gerieben

## Zubereitung

- 1. Rouladen waschen und trocken tupfen.
- 2. Laugenbrezeln für ca. 15 Min. in kalter Milch einweichen und ausdrücken. Wirsingblätter putzen, waschen, den Strunk entfernen und in Streifen schneiden.
- 3.1 EL THOMY Reines Sonnenblumenöl heiß werden lassen. Wirsing darin andünsten, mit Muskat und MAGGI Fondor würzen und herausnehmen. Leicht abkühlen lassen und mit den Laugenbrezeln vermischen. Auf die Rouladen streichen, einrollen und zubinden.
- 4. In einem Bräter 2 EL THOMY Reines
  Sonnenblumenöl heiß werden lassen. Die Rouladen
  darin von allen Seiten anbraten und herausnehmen.
  Wasser und Bier zugießen. MAGGI Fix für Rouladen
  einrühren, aufkochen lassen und die Rouladen
  wieder zugeben. Bei geringer Wärmezufuhr ca. 60
  Min. schmoren.

## Nährwert-Anzeige

80 Minuten

3 Portionen

Kohlenhydrate 22 g
Energie 393 kcal
Fett 19 g

Protein 30 g