



Cordon bleu: Vegan aus Wirsing

Zutaten für 4 Portionen

Für das Wirsing-Cordon bleu

- 115 g Ricotta, vegan
- 8 grosse Wirsing-Blätter (ca. 350 g)
- 180 g Karotten - schälen und grob zerkleinern
- 100 g Knollensellerie - schälen und grob zerkleinern
- 100 g Wirsing - grob zerkleinern
- 100 g Frühlingszwiebeln - grob zerkleinern
- 50 g Dinkel-Paniermehl
- 4 EL Kartoffelstärke - mit 8 EL Wasser verrühren
- 1 Ltr. Gemüsebrühe
- 2 EL Olivenöl, hitzebeständig + 100 ml zum Ausbacken
- Kristallsalz und Pfeffer aus der Mühle

Zubereitung

- Vorbereitungszeit ca. 25 Minuten
- Koch-/Backzeit ca. 16 Minuten

Für das Wirsing-Cordon bleu als Erstes die Karotten, Knollensellerie, 100 g Wirsing und Frühlingszwiebeln in einem Cutter auf ca. 2 mm zerkleinern (alternativ ganz fein hacken oder reiben).

Dann die Gemüsebrühe in einem grossen Topf aufkochen und die Wirsingblätter darin 5 Min. köcheln lassen. Mit einer Schaumkelle aus dem Wasser nehmen, in ein Sieb geben, kalt abschrecken und abtropfen lassen.

2 EL Olivenöl in einer breiten Pfanne erhitzen und das zerkleinerte Gemüse 5 Min. braten. Dann aus der Pfanne nehmen, in eine Schüssel füllen und etwas auskühlen lassen.

Für die Panade einen flachen Teller mit Paniermehl füllen; in einen tiefen Teller die Kartoffelstärke geben.

Den Frischkäse unter das abgekühlte Gemüse heben, gut vermengen und mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Dann die Pfanne mit 100 ml Olivenöl langsam erhitzen.

In der Zwischenzeit die Wirsingblätter auf die Arbeitsfläche legen, den harten Teil des Strunks keilförmig entfernen und die Füllung gleichmässig auf die 8 Blätter verteilen. Anschliessend zu kleinen Päckchen falten, durch die Kartoffelstärke ziehen, kurz abtropfen lassen und beidseitig panieren. Dann die Päckchen in das heisse Öl geben und bei mittlerer Hitze von beiden Seiten jeweils 3 Min. goldbraun ausbacken.

Die Wirsing-Cordons bleus aus der Pfanne nehmen, auf einem mit Küchenpapier ausgelegten Teller kurz abtropfen lassen und servieren.

Dazu passen hervorragend [Bratkartoffeln](#), Langkornreis und besonders unsere [grüne Pfeffersauce](#).

Tip: Wenn Sie den Ricotta selber machen möchten, finden Sie hier köstliche Rezepte dazu: [Macadamia-Ricotta](#) oder [Mandel-Ricotta](#)

Unterstützen Sie unsere Arbeit – abonnieren Sie unser Foodscout-Magazin

Mit einem Abo [unseres veganen Rezepte-Magazins foodscout erhalten](#) Sie pro Jahr vier foodscout-Ausgaben – jeweils ein Heft im Frühjahr, Sommer, Herbst und im Winter. Jede Ausgabe ist auf 100 illustrierten Seiten prall gefüllt mit köstlichen veganen Rezepten. Gesunde Ernährung wird mit foodscout zum Kinderspiel. Denn unsere besten Rezepte sind leicht nachzukochen, gelingen garantiert und sind somit auch für Anfänger geeignet.

Das Abo für *foodscout* können Sie hier bestellen:

- In Deutschland (19,80 Euro): www.presseplus.de
- In Österreich (22 Euro): www.presseshop.at
- In der Schweiz (24 CHF): www.presseshop.ch

Nährwerte pro Portion

- Kalorien: 255 kcal
- Kohlenhydrate: 33 g
- Eiweiss: 7 g
- Fett: 9 g

