



Wirsing-Rouladen mit Kartoffel-Tofu-Füllung

Zutaten für 2 Portionen

Für die Wirsing-Rouladen

- 600 g Wirsing mit möglichst grossen Blättern
- 300 g Kartoffeln, mehligkochend - schälen und grob würfeln
- 200 g Räuchertofu - in 5-mm-Würfel schneiden

Weitere Zutaten und Gewürze

- 3 EL Erdnussöl, hitzebeständig
- 50 g saure Sahne, vegan
- 1 Msp. Muskatnusspulver
- 1 Prise Kümmelpulver
- 1 TL fein gehackter Thymian

Für die Bratensauce

- 100 g Karotte – schälen und in ca. 2-mm-Würfel scheiden
- 500 ml Wasser
- 1 EL Erdnussöl, hitzebeständig
- 1 ½ EL Tamari (Sojasauce)
- 1 EL Bio-Maisstärke – mit 2 EL kaltem Wasser verrühren
- 1 EL Tomatenmark
- 1 TL Senf
- 2 EL Edelhefeflocken
- 1 TL Paprikapulver
- 1 Thymianzweig
- Kristallsalz und Pfeffer aus der Mühle

Zubereitung

- Vorbereitungszeit ca. 15 Minuten
- Koch-/Backzeit ca. 30 Minuten
- Zieh-/Ruhezeit ca.

Für die Wirsing-Rouladen zunächst einen grossen Topf mit Wasser zum Kochen bringen, leicht salzen und die Kartoffeln darin ca. 15 Min. weichkochen. Dann über einem Sieb abgiessen und abtropfen lassen. Die Kartoffeln in eine Schüssel geben und fein stampfen.

In der Zwischenzeit für die Bratensauce das Erdnussöl in einem kleinen Topf erhitzen und die Karottenwürfel darin rösten. Nach 2 Min. das Tomatenmark einrühren, kurz mitrösten und dann mit

dem Wasser ablöschen.

Tamari und Senf einrühren, den Thymianzweig und das Paprikapulver hineingeben und 10 Min. bei schwacher Hitze leicht köcheln lassen. Anschliessend den Thymianzweig entfernen und die angerührte Stärke unter ständigem Rühren in die Sauce geben. Das Ganze nochmals kurz aufkochen lassen und die Hefeflocken dazugeben. Mit Salz und Pfeffer abschmecken und beiseitestellen.

Für die Füllung 1 EL Erdnussöl in einer Pfanne erhitzen und die Tofuwürfel ca. 3 Min. scharf anbraten. Anschliessend zu den Kartoffeln in die Schüssel geben. Die saure Sahne unter die Masse rühren und mit Muskat, Kümmel, Thymian, Salz und Pfeffer würzen. Das Ganze gründlich vermengen und abschmecken.

Den Kartoffeltopf erneut mit reichlich Wasser füllen, aufkochen und leicht salzen. Den ganzen Wirsing in das kochende Wasser geben und 3 Min. köcheln lassen. Dann mit einer Schaumkelle herausnehmen, die äusseren Blätter abnehmen, auf einen Teller legen und den Wirsing zurück ins kochende Wasser geben. Diesen Vorgang so lange wiederholen, bis du für die Rouladen 6 - 8 lose Blätter hast. Falls die Blätter nicht gross genug sind, jeweils 2 Blätter für 1 Roulade verwenden.

Dann die Blätter auf der Arbeitsfläche ausbreiten, vorsichtig ein Gemüsemesser auf den Strunk legen und diesen mit der Hand flachdrücken. Jeweils 2 EL von der Kartoffel-Tofu-Füllung auf die Blätter geben, zusammenfalten und aufrollen.

Die Pfanne erneut mit 2 EL Erdnussöl erhitzen und die Rouladen von allen Seiten insgesamt ca. 15 Min. braten.

Die Wirsing-Rouladen mit der Bratensauce auf zwei Tellern anrichten und geniessen.

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: 627 kcal
- Kohlenhydrate: 54 g
- Eiweiss: 24 g
- Fett: 33 g