

**▪ Die Küchenschlacht – Menü am 08. Oktober 2025 ▪**  
**Vegetarische Küche mit Robin Pietsch**



**Leonie Beyer**

**Wirsing-Roulade mit Tomatensauce und Wildkräutersalat**

**Zutaten für zwei Personen**

**Für die Roulade:**

4 Blätter Wirsing  
 1 Süßkartoffel  
 100 g Quinoa  
 ca. 10 getrocknete Tomaten in Öl  
 200 g Feta, aus mikrobiellem Lab  
 20 g italienischer Hartkäse  
 Butter, zum Braten  
 200 ml Gemüsefond  
 ¼ Bund Basilikum  
 Salz, aus der Mühle  
 Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Den Backofen auf 180 Grad Ober-/Unterhitze vorheizen.

Süßkartoffel schälen und in kleine Stücke schneiden. Mit Olivenöl, Salz und Pfeffer marinieren. Einen Teil der Süßkartoffel für die Sauce beiseitelegen. Restliche Süßkartoffelstücke auf ein Backblech geben und ca. 10 Minuten im heißen Ofen rösten.

Quinoa in Gemüsefond garen. Dann Quinoa mit einer Gabel auflockern. Wasser mit reichlich Salz zum Kochen bringen, Wirsingblätter darin 2 Minuten blanchieren, dann aus dem Wasser nehmen und in Eiswasser abschrecken.

Tomaten klein schneiden. Tomaten und Tomaten-Öl zum Quinoa geben. Süßkartoffelstücke ebenfalls zugeben. Feta zerbröseln, Hartkäse reiben und ebenfalls zugeben. Basilikum hacken und unterrühren. Masse mit Salz und Pfeffer würzen. Wirsingblätter ausbreiten und mit der Quinoa-Masse füllen. Fest einwickeln und in reichlich Butter anbraten. Rouladen in eine Ofenform geben.

**Für die Sauce:**

400 g passierte Tomaten, aus der Dose  
 Süßkartoffelstücke, von oben  
 2 Knoblauchzehen  
 20 g italienischer Hartkäse  
 200 ml Gemüsefond  
 Olivenöl, zum Anschwitzen  
 ¼ Bund Basilikum  
 Zucker, zum Abschmecken  
 Salz, aus der Mühle  
 Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Knoblauch abziehen und fein schneiden. In Olivenöl anschwitzen.

Süßkartoffelstücke zugeben und mit anschwitzen. Tomaten angießen und einköcheln lassen. Fond hinzugeben und weiter köcheln lassen.

Basilikum hacken. Sud mit Basilikum, Zucker, Salz und Pfeffer abschmecken. Alles pürieren.

Sauce auf die Rouladen geben. Käse reiben und über die Rouladen streuen. Dann alles im heißen Ofen für ca. 15 Minuten garen.

**Für den Wildkräutersalat:**

50 g Wildkräuter-Mischung  
 1 EL flüssiger Honig  
 1 EL mittelscharfen Senf  
 2 EL Olivenöl  
 1 EL Wasser  
 Salz, aus der Mühle  
 Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Wildkräuter verlesen und ggf. in mundgerechte Stücke zupfen. Honig, Senf, Olivenöl und ca. 1 EL Wasser verrühren. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Dressing vor dem Servieren über die Wildkräuter geben.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.