

▪ **Die Küchenschlacht – Menü am 11. März 2026** ▪
Vegetarische Küche mit Johann Lafer



Sigrid Lang

**Wirsingröllchen "Asia-Style" in würziger Tomatensauce
mit Basmati und pikantem Ananas-Topping**

Zutaten für zwei Personen

Für die Wirsingröllchen:

6 hellgrüne Wirsingblätter
 150 g Räuchertofu
 5 cm Ingwer
 1-2 EL geröstete, gesalzene
 Erdnusskerne
 2 EL scharfe Srirachasauce
 2 EL dunkle Sojasauce
 4 Halme Schnittlauch

Die Wirsingblätter an der Mittelrippe flach zuschneiden, kurz blanchieren, in Eiswasser abschrecken und zwischen Küchenhandtüchern trocknen. Räuchertofu würfeln, im Zerkleinerer fein hacken und mit geriebenem Ingwer, Sojasauce und gehackten Erdnüssen vermengen. Die Masse auf die Blätter geben, straff einrollen und mit Schnittlauchhalmen fixieren. Die Wirsingröllchen mit Srirachasauce bestreichen und im Dampfgarer etwa 10 Minuten garen.

Für die Tomatensauce:

400 g geschälte Datteltomaten, aus der
 Dose
 1 Zwiebel
 1 rote Chilischote
 ½ Limette, Saft
 150 ml Kokoswasser
 100 ml Kokosmilch
 30 ml Erdnussöl
 1 Stange Zitronengras
 2 Zweige Koriander
 1 TL Piment d'Edpelette
 1 Prise Chiliflocken
 1 Prise Zucker
 Salz, aus der Mühle
 Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Zwiebel abziehen, hacken und im Erdnussöl glasig anbraten. Die in Ringe geschnittene Chilischote kurz mit anschmoren. Datteltomaten hinzufügen und leicht andrücken. Zitronengras längs einschneiden, dabei den oberen Teil nicht anschneiden, damit die Stange zusammenhält. Dann leicht anklopfen und zur Sauce geben. Mit Kokoswasser und Kokosmilch aufgießen und die Sauce sämig einkochen lassen. Zum Schluss mit Piment d'Edpelette, Salz, Pfeffer, evtl. Chiliflocken, Zucker, Koriander und Limettensaft abschmecken.

Für den Basmati:

100 g Basmatireis
 4 Kaffirlimettenblätter
 Salz, aus der Mühle

Basmati gründlich waschen, bis das Wasser klar abfließt. Mit 250 ml Wasser, Salz und den Kaffirlimettenblättern aufkochen lassen. Bei kleinster Hitze etwa 15 Minuten garen, bis das Wasser vollständig aufgenommen ist. Anschließend die Limettenblätter entfernen und den Reis servieren.

Für das Ananastopping:

1 frische Babyananas
 2 EL Granatapfelkerne
 1 rote Chilischote
 2 EL Reisessig
 1 EL brauner Zucker

Babyananas in kleine Würfel schneiden, die rote Chilischote fein in Ringe oder kleine Stücke schneiden und untermischen. Mit braunem Zucker und Reisessig abschmecken. Granatapfelkerne ebenfalls untermischen.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.