



Wirsingrouladen mit Tempeh und Fenchel

von Mario Kotaska

Zutaten (für vier Portionen)

1 Wirsingkopf (circa 900-1000 g)

Füllung

200 g Tempeh

4 EL raffiniertes Olivenöl

1 TL Fenchelsamen

1 Fenchelknolle mit Fenchelgrün

1 Knoblauchzehe

1 Speisezwiebel

1 TL gemahlener Kreuzkümmel

1 EL Sojasauce

150 g Haferflocken, zart

1 Prise frisch geriebene Muskatnuss

Salz, Pfeffer

Orangen-Fenchel-Jus

1 Karotte

1 Stange Staudensellerie

1 Speisezwiebel

1 TL Fenchelsamen

1 EL raffiniertes Olivenöl

2 EL Tomatenmark

300 ml Gemüsebrühe

3 unbehandelte Bio-Orangen (Saft und Abrieb)

1 TL Speisestärke

Salz, Pfeffer

Zubereitung (circa 80 Minuten)

Zunächst acht unbeschädigte äußere Wirsingblätter vom Wirsingkopf lösen und beiseitelegen. Der Rest des Wirsings wird für die Füllung benötigt. Dazu den Strunk herausschneiden und den verbliebenen Wirsingkopf hobeln oder in feine Streifen schneiden.

Für die Füllung das Tempeh in kleine Würfel schneiden und mit zwei Esslöffeln Olivenöl in einer Pfanne vier bis fünf Minuten scharf anbraten. Etwas Salz, Pfeffer, die Fenchelsamen und eine geriebene Knoblauchzehe dazu geben. Von der Fenchelknolle den Strunk und das Fenchelgrün entfernen. Das Grün für die Garnitur aufbewahren. Fenchel sowie Zwiebel im Standmixer pürieren, salzen und zur Tempeh-Masse geben. Mit gemahlenem Kreuzkümmel



und Sojasauce würzen. Für die Bindung die Haferflocken einarbeiten, vom Herd nehmen und etwa zehn Minuten ruhen lassen.

In der Zwischenzeit den vorbereiteten, klein geschnittenen Wirsing in einem Topf mit zwei weiteren Esslöffeln Olivenöl anbraten, mit einer Prise gemahlener Muskatnuss würzen und schmoren, bis der Kohl weich geworden ist. Zum Rest der Füllmasse geben, bei Bedarf alles noch einmal mit Salz und Pfeffer abschmecken und abkühlen lassen.

Für die Orangen-Fenchel-Jus die Karotte, den Staudensellerie und die Zwiebel fein würfeln. In einem Topf zunächst einen Teelöffel Fenchelsamen trocken anrösten. Dann erst einen Esslöffel Olivenöl sowie das Wurzelgemüse hinzufügen und bei mittlerer Hitze circa fünf Minuten anschwitzen. Tomatenmark einrühren und kurz mitrösten. Mit Gemüsebrühe und dem Saft von drei Orangen ablöschen, Orangenabrieb ebenfalls hinzufügen und zehn bis 15 Minuten köcheln und dabei etwas einreduzieren lassen. Zum Schluss einen Teelöffel Speisestärke in Wasser auflösen, die Sauce damit abbinden und mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Zum Befüllen der Rouladen die ausgelösten Wirsingblätter zwischen zwei Küchentücher legen und unter starkem Druck mit einem Nudelholz glatt rollen. Mit einem V-Schnitt den harten Teil des Strunks herausschneiden, ein bis zwei Esslöffel der Füllung auf jedes Blatt geben, Rouladen formen und mit Küchengarn oder Zahnstochern fixieren. Wer die Rouladen später weicher und weniger bissfest haben möchte, kann die Wirsingblätter vor dem Befüllen kurz in kochendes Wasser geben und dann mit Eiswasser abschrecken (blanchieren).

Die Jus in eine große Auflaufform gießen und die Rouladen nebeneinander hineinlegen. Je nach Größe der Rouladen werden mehrere Auflaufformen benötigt. Die Jus entsprechend portionsweise aufteilen. Die Wirsingblätter anschließend im Backofen bei 200 Grad Ober- und Unterhitze für circa 20 Minuten weichschmoren lassen.

Zum Anrichten das Küchengarn oder die Zahnstocher von den Wirsingrouladen entfernen, die Rouladen auf Tellern platzieren und mit der Orangen-Fenchel-Jus übergießen. Das aufbewahrte, fein gehackte Fenchelgrün darüber streuen. Dazu passen zum Beispiel Salzkartoffeln oder kurz in etwas Öl angebratene Pellkartoffeln.

Nährwerte pro Portion

610 kcal – 20 g Fett – 45 g Eiweiß – 65 g Kohlenhydrate

Dieses Gericht ist vegan.