

Andis Wirsingrouladen mit Tofu-Pilzfüllung



Zutaten

- 1 Kopf Wirsing
- 500g Champignons, Austernpilze
- 1 Packung Räuchertofu
- 2 Zwiebeln, 1 Zehe Knoblauch
- 1 TL Räucherpaprika
- 1 TL Rauchsatz (optional)
- 3 EL Soja Sauce
- Salz, Pfeffer
- Öl zum Braten

Die äußeren Blätter vom Wirsing abnehmen und die harten Stiele mit dem Messer rausschneiden. Die Blätter anschließend in kochendem Salzwasser für 2-3 Minuten kochen, sodass sie etwas weicher werden. Danach gleich in kaltes Wasser geben, damit sie ihre Farbe behalten.

Für die Füllung Zwiebeln, Knoblauch und das Innere vom Wirsing in feine Würfel schneiden. Den Tofu mit der Hand zerbröseln und die Pilze im Mixer kurz anmixen, sodass eine Masse entsteht. Alles zusammen in der Pfanne scharf anbraten und mit den Gewürzen abschmecken.

Für die Rouladen immer 2 Blätter nebeneinander legen und die Masse in die Mitte geben. Jetzt wie einen Wrap von unten her aufrollen an den Seiten einklappen und oben zusammen rollen. Das abgeseite Gemüse von der Shiitake Sauce in eine ofenfeste Form geben und die Rouladen obendrauf legen und mit etwas Gemüsebrühe aufgießen. Für 20 Minuten im Ofen bei 170 Grad garen.

Nach Geschmack mit Salzkartoffeln und/oder Kartoffelpüree dazu servieren und fertig.

Viel Freude beim Nachkochen und alles Liebe!

Shiitake-Kümmel Sauce



Zutaten

- 2 Zwiebeln
- 1 Karotte
- 1/2 Kopf Sellerie
- 4 EL Shiitakepulver
- 1 TL Kümmel, in der Pfanne angeröstet
- 2 L Gemüsebrühe
- 4 EL Soja Sauce
- 2 EL Maisstärke
- Öl zum Braten

Für das Shiitakepulver einfach getrocknete Shiitakepilze im Mixer zu Pulver mahlen. Die Zwiebeln, Sellerie und Karotte in grobe Würfel schneiden und richtig scharf mit nicht zu viel Fett für 20 Minuten anbraten, sodass überall braune Stellen entstehen. Dieser Vorgang ist sehr wichtig für die Röststoffe die anschließend den Geschmack der Sauce ausmachen.

Anschließend das Pilzpulver kurz mit anrösten und danach mit Soja Sauce ablöschen und guter Gemüsebrühe auffüllen. Den Kümmel dazugeben und für 1 Stunde leicht köcheln lassen. Die Sauce reduziert dadurch nochmal ein und wird geschmacklich intensiver.

Zum Schluss die Sauce durch ein Sieb drücken und mit Stärke abbinden. Dazu die Maisstärke in 4 EL kaltem (!) Wasser auflösen und in die Sauce rühren und einmal kurz aufkochen. Zum Verfeinern ein gutes Stück vegane Margarine, z.B. Alsan, dazugeben und fertig.

Für die Wirsingrouladen das abgeseigte Gemüse aufheben!