Email: info@govindanatur.de Tel: 06321 49930-0 Web: www.govinda-natur.de

Wirsingrouladen mit Protein Chunks-Maronen-Füllung und Polenta-Champignon-Törtchen

Kochzeit: 2 h

Gesamtzeit: 2 h

Portionen: 6

Zutaten Wirsingrouladen

6 Große(s) Wirsingblätter

85 g Protein Chunks

2 Stück(e) Schalotten

1 Zehe(n) Knoblauch

200 g gegarte Maronen

50 g Walnüsse

3 Esslöffel Tomatenmark

1 Esslöffel Hefeflocken

2 Esslöffel Süßkartoffelmehl

1 Prise(n) Salz

1 Prise(n) Pfeffer

Zutaten Polenta-Champignon-Törtchen

4 Zweig(e) Rosmarin

1 Stück(e) Zwiebel

1 l Gemüsebrühe

250 g Polenta mit Buchweizen

250 g Champignons

1 Stück(e) Zwiebel

1 Bündel Petersilie

1 Prise(n) Salz

1 Prise(n) Pfeffer

Zutaten dunkle Sauce

1 Stück(e) Gemüsezwiebel

3 Stück(e) Karotten

3 Scheibe(n) Knollensellerie

1 Zehe(n) Knoblauch

1 Stück(e) Kartoffel

1 Stange(n) Lauch

0.5 Stück(e) rote Paprika

2 Stück(e) Petersilienwurzel

2 Esslöffel Tomatenmark

3 Esslöffel dunkler Balsamicoessig

Etwas Rotwein

1 l Gemüsebrühe

3 Blatt Lorbeerblätter

4 Stück(e) Pimentkörner

3 Stängel Thymian

2 Esslöffel Tapiokastärke

1 Prise(n) Salz

1 Prise(n) Pfeffer

1 Prise(n) Paprikapulver

Zubereitung Wirsingrouladen

1.

Erhitze einen großen Topf mit Salzwasser. Flache den harten Strunk an der Außenseite der Wirsingblätter mit dem Messer ab. Stelle dir eine Schüssel mit kaltem Wasser bereit. Blanchiere ein Wirsingblatt nach dem anderen für 2-3 Minuten im kochenden Wasser und schrecke sie anschließend im kalten Wasser ab.

2.

Weiche die Protein Chunks in der Zwischenzeit für etwa 10 Minuten in heißem Salzwasser ein.

3.

Schäle die Schalotte und 1 Knoblauchzehe und hacke beides in feine Würfel. Die Maronen und Walnüsse kannst du auch gleich klein hacken.

4.

Brate die Schalotten und den Knoblauch in etwas Öl glasig an. Gib die Protein Chunks hinzu und lass sie mit braten. Rühre das Tomatenmark unter und lösche alles mit 100 ml Wasser ab.

5.

Schütte die Füllung in eine 2. Schüssel und hebe die Walnüsse unter. Schmecke die Füllung anschließend kräftig mit Salz, Pfeffer und Hefeflocken ab und binde sie, indem du das Süßkartoffelmehl unterhebst.

6.

Lege ein Wirsingblatt mit dem Strunk zu dir zeigend vor dich hin und gib 3 EL Füllung hinein. Schlage das Wirsingblatt einmal von unten über die Füllung, klappe die Seiten ein und rolle schließlich alles nach oben hin ein. Verschließe die Wirsingrouladen mit einem Zahnstocher.

7.

Brate die Rouladen in heißem Öl von allen Seiten kurz an und gib sie dann in einer Auflaufform bei 160°C Ober-/Unterhitze in den Ofen.

Zubereitung Polenta-Törtchen

1.

Zupfe den Rosmarin von den Stielen hacke ihn klein. Zudem eine Zwiebel schälen und in feine Würfel schneiden.

2.

Erhitze etwas Öl in einem Topf und brate die Zwiebel darin an. Gib nun 1l Gemüsebrühe hinzu und bringe sie zum Kochen. Lass den Polentagrieß nach und nach in die Brühe einrieseln und rühre ihn kräftig mit dem Schneebesen ein. Rühre auch die gehackten Rosmarinnadeln unter und lass die Polenta 3-4 Minuten unter Rühren quellen. Gib die Polenta in eine Auflaufform und lasse sie abkühlen.

3.

Putze die Pilze und schneide sie klein. Ziehe eine Zwiebel ab und hacke sie fein. Zudem die Blätter der Petersilie von den Stängeln schneiden und ebenfalls kleinhacken.

4.

Brate die Zwiebeln in einer Pfanne an und gib die Champignons hinzu. Würze alles mit Salz und Pfeffer und gib die Petersilie dazu.

Zubereitung dunkle Sauce

1.

Für die dunkle Sauce wird erstmal kräftig geschnibbelt: Die Zwiebel ungeschält halbieren, die Karotten waschen, den Sellerie entrinden, die Knoblauchzehen schälen, die Kartoffel waschen

und alles klein schneiden. Zudem das hellgrüne des Lauchs, die halbe entkernte Paprika und die Petersilienwurzeln kleinschneiden.

Erhitze Öl in einem Topf und brate die Zwiebeln auf den Schnittflächen an, bis sie so richtig braun sind. Gib das restliche Gemüse hinzu und lasse alles kräftig anbraten. Du kannst mit dem Braten schon anfangen, während du das Gemüse noch kleinschneidest, so bekommt alles schön Farbe.

2.

Gib 2 EL Tomatenmark hinzu und rühre es unter. Lösche anschließend mit dem Balsamicoessig und einem kräftigen Schuss Rotwein ab. Gieße die Gemüsebrühe auf, gib die Lorbeerblätter, Pimentkörner und Thymianzweige hinzu und lasse alles 20-30 Minuten köcheln.

3.

Passiere die Bratensauce durch ein Sieb und binde sie mit Tapiokastärke ab. Dazu 2 EL Tapiokastärke in ein Glas geben und mit etwas Sauce verrühren. Dann unter ständigem Rühren zurück in den Topf geben. Die vegane dunkle Sauce zum Schluss nochmal mit Salz, Pfeffer und Paprikapulver abschmecken.

Zum Servieren kann alles ganz einfach im Backofen bzw. im Topf aufgewärmt werden. Die Polenta sticht man mit einem Glas aus und gibt die Champignons darauf.

Guten Appetit!