

Vegane Wirsingroulade

mit Pilzrahmsauce

- 40 min Zubereitungszeit
- 45 min Kochzeit
- 600 kcal pro Portion
- •• Mittel
- Deutsche Küche
- Vegan

Zutaten

2 Portionen

100 g Oryza Reis

- 4 große Blätter Wirsing
- 1 Möhre
- 2 Zwiebeln
- 1 Knoblauchzehe
- 20 g Cashewkerne
 - 1 Chilischote
 - 1 Bio-Orange
- 2 El Rosinen
- 1 Prise Zimt, gemahlen
- 1 Prise Kreuzkümmel, gemahlen
- 200 ml Gemüsefond
 - 150 g Shitake-Pilze
 - 150 g Kräuterseitlinge
 - 0,25 Bund Thymian

Zubereitung

- 1 Reis in der doppelten Menge Wasser zum Kochen bringen.
 Anschließend ca. 10 Min. leicht kochen. Hin und wieder umrühren.
- Wirsingblätter in ausreichend kochendem Wasser ca. 4 Min. weichkochen. Abschütten und mit kaltem Wasser abschrecken. Den Strunk leicht plattklopfen.
- 3 Möhre, 1 Zwiebel und Knoblauch schälen und in feine Würfel schneiden. Cashewkerne klein hacken. Chilischote entkernen und ebenfalls in feine Würfel schneiden. Orange abwaschen, Schale fein abreiben, Saft auspressen.
- 4 In einer Pfanne etwas Öl erhitzen. Zwiebel und Möhren anschwitzen. Chilischote, Orangenabrieb, Knoblauch, Cashewkerne, Rosinen hinzugeben. Mit Salz, Pfeffer, Zimt und Kreuzkümmel würzen. Mit dem Reis zusammen in einer Schüssel vermengen.
- Wirsingblätter ausbreiten. Reismischung drauf verteilen. Die Seiten einklappen, anschließend aufrollen. Mit Küchengarn fixieren.
- 6 Erneut etwas Öl in einer Pfanne erhitzen. Wirsingrouladen von

0,25 Bund Petersilie

100 ml Weißwein

150 ml Hafer Cuisine

1TI Speisestärke

2 El Pflanzenöl zum Braten

1 Prise Salz, Pfeffer zum Würzen

allen Seiten scharf anbraten. Mit 100 ml Gemüsefond und dem Orangensaft ablöschen. Auf kleiner Flamme, mit Deckel, ca. 20 Min. zu Ende garen.

- 7 Shitake-Pilze und Kräuterseitling in Scheiben schneiden. Letzte Zwiebel schälen und in Würfel schneiden. Thymian und Petersilie fein hacken.
- 8 In einer Pfanne erneut etwas Öl erhitzen. Zwiebeln anschwitzen. Pilze hinzugeben und leicht braun braten Thymian hinzugeben. Weißwein hinzugeben, leicht einkochen. Restlichen Gemüsefond und Hafercuisine hinzugeben. Aufkochen. Speisestärke mit etwas Wasser zusammen in einem Glas anrühren. Sauce damit andicken. Petersilie einrühren. Mit Salz, Pfeffer abschmecken.
- 9 Wirsingrouladen zusammen mit der Pilzrahmsauce auf Tellern anrichten.

Nährwerte

	pro 100g	pro Portion
Brennwert	357kJ /86kcal	2.495kJ /600kcal
Fett	2g	14g
davon gesättigte Fettsäuren	1g	4g
Kohlenhydrate	11g	76g
davon Zucker	4g	26g
Eiweiß	3g	20g
Salz	1g	4g