



WIRSING-ROULADEN MIT KARTOFFEL-BROKKOLI-STAMPF



Für 4 Personen

ZUTATEN

für den Kartoffel-Brokkoli-Stampf:

1 kg mehlig kochende Kartoffeln
1 Brokkoli-Strunk
1 Prise Muskatnuss
½-1 Limette
150 ml Haferdrink
Salz
frisch gemahlener, schwarzer Pfeffer

für die Rouladen:

250 g Naturtofu
125 g Natur-Reis
2 EL Sonnenblumenkernmus
1 rote Zwiebel
4 Knoblauchzehen
1,5 TL geräucherter Paprika
2 EL frischer Thymian
1 Limette
1 EL Olivenöl
Salz
frisch gemahlener, schwarzer Pfeffer

ZUBEREITUNG

Naturreis nach Packungsanweisung zubereiten.

Knoblauch und Zwiebel schälen und fein hacken. Tofu mit den Händen zerbröseln, beiseite stellen. Kartoffeln schälen und in Scheiben schneiden, Brokkoli heiß waschen und die Röschen vom Strunk schneiden.

Kartoffelscheiben und Brokkoli-Röschen im gelochten Garbehälter verteilen. Im FullSteam bei 100°C, 25 Minuten dämpfen.

Für die Wirsing-Rouladen 8-12 große Blätter vom Wirsing ablösen, den festen Mittelstrunk ausschneiden und die Blätter in kochendem Salzwasser 2 Minuten blanchieren.

Öl in einer Pfanne erhitzen, Knoblauch und Zwiebeln darin kurz anbraten. Zerbröselten Tofu und geräucherten Paprika dazugeben. Die Füllung unter Rühren für 2-3 Minuten anbraten.

Reis untermengen und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Von der heißen Platte nehmen.



WIRSING-ROULADEN MIT KARTOFFEL-BROKKOLI-STAMPF

ZUTATEN

Für die Sauce:

- 2 EL Sonnenblumenkernmus
- 300 ml Hafer Drink
- 1 TL getrockneter oder
- 1 EL frischen Thymian
- 1 TL Salz
- 1-2 cm dicke Scheibe Meerrettich
- ½ - 1 Bio-Limette

ZUBEREITUNG

Sonnenblumenkernmus mit 8 EL Wasser vermischen und zur Füllung geben. Saft einer Limette auspressen und zusammen mit Thymian unterrühren.

Jeweils 1-2 EL der Reis-Tofu-Mischung in ein Wirsingblatt wickeln. Rouladen mit der „Nahtstelle“ nach unten in einen gelochten Garbehälter setzen. Die restlichen Kohlblätter ebenfalls füllen und Rouladen wickeln.

Kartoffeln und Brokkoli-Röschen aus dem Ofen nehmen. Wirsing-Rouladen im FullSteam bei 100°C Grad 15 Minuten dämpfen, damit sich das Aroma nochmal entfalten kann.

Haferdrink in einem Topf erhitzen. Kartoffeln und Brokkoli in eine Schale geben. Geriebene Muskatnuss, Saft ½ - 1 Limette, Salz, Pfeffer und Haferdrink hinzugeben und mit einem Stampfer zum Kartoffel-Brokkoli-Stampf verarbeiten.

Für die Sauce Meerrettich raspeln und zusammen mit allen anderen Zutaten verrühren. Aufkochen, unter ständigem Rühren drei Minuten köcheln lassen und abschmecken.

Kartoffel-Brokkoli-Stampf zusammen mit den Wirsing-Rouladen und der Sauce servieren.