

## Rezept

### Vegane Wirsingroulade mit Fächerkartoffeln, Rotkohl & veganer Bratensoße

Anzahl Portionen: 4 Portionen

Zubereitungszeit: ca. 90 Minuten



#### Zutaten

##### Fächerkartoffeln:

- 700 g Kartoffeln
- 2 EL Olivenöl
- 1 TL Salz

##### Wirsingrouladen (4 Stück):

- 4 Blätter Wirsing
- **400 g iglo VEGGIE LOVE Brokkoli Buchweizen**
- 4 EL Cashewkerne
- 4 EL Getrocknete Datteln
- Zahnstocher
- 2-3 EL Pflanzenöl
- 200 ml Gemüsebrühe

#### Vegane Bratensoße:

- 1 Zwiebel
  - 1 Knoblauchzehe
  - 1 Karotte
  - 1/4 Stück Sellerie
  - 150 g Champignons
  - 1 Zweig Thymian
  - 2 EL Öl
  - 1 EL Tomatenmark
  - 1 TL Ahornsirup
  - 150 ml Rotwein
  - 1 TL Wacholderbeeren
  - 1 Lorbeerblatt
  - 1 L Gemüsebrühe
- 
- **600 g iglo Apfel-Rotkohl**
  - 1/2 TL Zimt

#### Zubereitung

1. Für die Fächerkartoffeln: Zunächst den Backofen auf etwa 180 Grad (Umluft) vorheizen.



2. Die Kartoffeln schälen. Die Kartoffeln am Besten zwischen zwei gleich dicke Schneidebrettern oder Kochlöffel einklemmen und mit einem scharfen Messer gleichmäßig einschneiden.
3. Auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech legen, mit Olivenöl beträufeln und mit Salz bestreuen. Im vorgeheizten Backofen ca. 30-40 Minuten backen. Die Fächerkartoffeln sind fertig, wenn sich die Scheiben voneinander lösen und goldbraun werden.
4. Für die Soße: Zwiebeln und Knoblauch fein hacken. Karotten und Sellerie in kleine Würfel schneiden. Champignons in Scheiben scheiden.
5. Öl in einem Topf erhitzen und Zwiebel und Knoblauch anschwitzen. Karotten, Sellerie und Thymian dazugeben und 2 Minuten anbraten, dann die Pilze hinzufügen. Dann das Tomatenmark und Ahornsirup hinzugeben anbraten. Mit Rotwein ablöschen und einkochen lassen. Mit Brühe aufgießen, Wacholderbeeren und Lorbeer und 30 min einköcheln lassen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Wer möchte, kann die Soße fein pürieren.
6. Währenddessen die Wirsingrouladen vorbereiten: Zuerst die Wirsingblätter waschen und in einem Topf mit Salzwasser für ungefähr 4 Minuten in kochendem Wasser blanchieren und dann mit kaltem Wasser abschrecken, trocken tupfen. Den dicken Strunk am besten mit einem scharfen Messer ein bisschen abflachen, damit er später beim Rouladen wickeln nicht im Weg ist.
7. **iglo VEGGIE LOVE Brokkoli Buchweizen** nach Packungsanweisung zubereiten und klein hacken. Cashewkerne und Datteln ebenfalls fein hacken und unter den Buchweizen mischen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.
8. Die Wirsingblätter mit dem Strunk nach oben auf eine Arbeitsfläche legen. 1/4 der Füllung in die Mitte legen. Zuerst die Seiten einklappen. Dann die untere Seite hochklappen und die Rouladen fest aufrollen. Mit Zahnstochern zusammenhalten.
9. Die Rouladen in der Pfanne kurz in etwas Pflanzenöl anbraten und mit Gemüsebrühe ablöschen. Alles mit geschlossenem Deckel bei niedriger Hitze ca. 5-10 min schmoren lassen.
10. Den **iglo Apfel-Rotkohl** nach Packungsanweisung zubereiten und mit etwas Zimt abschmecken. Die Rouladen mit den Fächerkartoffeln, Rotkohl und veganer Bratensoße servieren.

Pro Portion ca. 4312 kJ, 1031 kcal, E 18 g, F 46 g, KH 115 g