



Wirsingrouladen mit Maronenfüllung an Rosmarin-Shiitake-Polenta

🕒 Preparation time: 30 minutes

👤 Portions: 4

Cooking time: 50 minutes

Total time: 80 minutes

Zutaten für 6 vegane Wirsingrouladen

Für die Wirsingrouladen

- Öl zum Anbraten
- 6 Wirsingblätter | bzw. einen Wirsingkohl
- 80-90 g Sojaschnetzel | feinkörniges, texturiertes Soja erhält man in Bioläden und im Reformhaus
- 200 g gekochte Maronen | eingeschweißt oder aus der Dose
- 50 g Walnüsse
- 2 kleine Zwiebeln oder Schalotten
- 1 Knoblauchzehe
- 3 EL Tomatenmark
- 1 EL Hefeflocken
- 2 EL Kartoffelmehl
- Salz & Pfeffer

Außerdem: 1 Zahnstocher pro Roulade und eine Auflaufform

Für die Rosmarin-Shiitake-Polenta

- Etwas Öl
- 250 g Mais- bzw. Polentagrieß
- 1 Liter Gemüsebrühe
- 2 Zwiebeln | eine für die Polenta, eine für die Pilze
- 3-4 Zweige frischer Rosmarin
- 250 - 300 g Shiitake (oder Steinchampignons)
- 4-6 Stängel Petersilie | etwa ein halbes oder ein viertel Bund

Wer mag: Speiseringe mit 8 cm Durchmesser zum Anrichten | man kann aber auch Gläser zum Ausstechen der Polenta benutzen oder mit dem Messer Stücke ausschneiden.

Für ca. 450 ml "Braten"soße

- 1 Zwiebel
- 1 Knoblauchzehe
- 3 Karotten
- 3 Scheiben Knollensellerie ohne Rinde
- 1-2 Petersilienwurzeln
- 1 Lauchstange | nur den hellgrünen Teil
- 1 Kartoffel
- Eine halbe rote Paprika
- 2 EL Tomatenmark
- 3 EL dunkler Balsamico Essig
- 1 EL Sojasoße
- Ein Schuss Rotwein | nur für den Geschmack, kann durch Brühe ersetzt werden
- 0,9 - 1 Liter Gemüsebrühe
- 2-3 Lorbeerblätter
- 6 Wacholderbeeren zerdrückt
- 4 Pimentkörner
- Salz, Pfeffer, Paprikapulver süß

- 3 Zweige frischer Thymian
- Etwas Weizenmehl zum Binden der Soße | etw 0,5 EL
- Etwas Soja Cuisine | Dosierung je nachdem wie "sahnig" man die Soße individuell haben möchte

Zubereitung (Rouladen ca. 40 Minuten + Polenta ca. 20 Minuten + Bratensoße ca. 45 Minuten)

1. 6 schöne große Wirsingblätter vom Wirsingkohl schneiden und gut waschen. Da die Wirsingblätter einen sehr harten Strunk haben, sollte man diesen jeweils auf der Rückseite jedes Blattes mit einem scharfen Messer abflachen, damit man die Blätter später gut rollen kann.
2. Einen großen Topf mit Wasser erhitzen und die Wirsingblätter jeweils zuerst 2-3 Minuten im heißen Wasser blanchieren und anschließend in kaltem Wasser "abschrecken".
3. Für die Füllung die Sojaschnetzel in einem Sieb unter fließenden spülen, bis das Wasser klar bleibt. Sojaschnetzel mit einer kleinen Menge Salzwasser erhitzen, quellen lassen und wenn das Wasser verdampft ist, leicht anrösten.
4. Gekochte Maronen fein zerbröseln. Walnüsse hacken. Schalotten und Knoblauchzehe abziehen und fein hacken.
5. 2-3 EL Öl in einem Topf erhitzen. Zwiebel- und Knoblauchwürfel glasig anbraten, Sojaschnetzel hinzu geben und mit anbraten. Die zerbröselten Maronen hinzu geben. Zutaten mit 3 EL Tomatenmark kurz karamellisieren lassen, mit ca. 100 ml Wasser aufgießen und gut durchmischen. Die Füllmasse abschließend mit Salz und Pfeffer würzen und in eine Schüssel geben. Die gehackten Walnüsse unterheben und die Füllung mit Hefeflocken würzen und 2 EL Kartoffelmehl binden.
6. Wirsingblatt mit dem Strunk zum Körper zeigend auf die Arbeitsfläche legen und darauf 2-3 EL Füllung geben. Das Wirsingblatt zuerst von unten einschlagen, dann die beiden Seiten über die Füllung klappen und alles das ganze nach oben hin zurollen. Jede Wirsingrolle mit einem Zahnstocher fixieren.
7. Die Wirsingrouladen in einer Pfanne mit heißem Fett von jeder Seite kurz anbraten, bis sie rundum leicht Farbe annehmen. Die Wirsingrouladen anschließend in eine Auflaufform schichten und für etwa 15 Minuten bei 160 Grad Ober- und Unterhitze in den Ofen schieben. Bei Bedarf mit etwas Flüssigkeit (Brühe, Öl oder etwas Wasser) übergießen.
8. Für die Rosmarin-Polenta: Rosmarinnadeln von den Stielen streifen und fein hacken. Eine kleine Zwiebel abziehen und fein würfeln.
9. 1-2 EL Öl in einem Topf erhitzen, die Zwiebelstücke im heißen Fett anbraten und einen Liter Gemüsebrühe aufgießen. Brühe zum Kochen bringen. Polentagieß nach und nach in die Brühe einrieseln lassen und mit einem Schneebesen kräftig rühren. Gehackte Rosmarinnadeln untermengen. Nach 3-4 Minuten unter ständigem Rühren ist die Polenta vollständig aufgequollen. Die Polenta etwa 5-6 cm hoch in eine Auflaufform schichten und kalt stellen. (Tipp: Die Polenta kann ebenfalls am Vortag zubereitet und dann im Ofen kurz erwärmt werden).
10. Vor dem Servieren der Polenta die Pilze verlesen, putzen und klein schneiden. Eine größere Zwiebel abziehen und fein hacken. Die Blätter von 4-6 Stängel Petersilie ebenfalls klein hacken. Zwiebelwürfel in einer Pfanne anbraten und Shiitake (oder Champignons) hinzu geben. Mit Salz und Pfeffer sowie frischer Petersilie würzen.
11. Vor dem Servieren Polenta mit einem Speisenring (oder einem Glas)ausstechen. Pilze auf die Polenta geben und das Ganze mit etwas Petersilie garnieren. Etwas frischen Pfeffer darüber geben.
12. Zubereitung der "Braten-Soße" (am Vortag oder noch früher zubereiten, da die Soße im Kühlschrank 2 Tage hält und auch gut eingefroren werden kann.): Zwiebel ungeschält in zwei Hälften schneiden. 2 Karotten klein schneiden, 3 dicke entrindete Selleriescheiben würfeln. Eine Knoblauchzehe, 1 Lauchstange (nur das Hellgrüne), eine halbe rote Paprika und 1 Kartoffel mit Schale ebenfalls klein schneiden.
13. Öl in einem Topf erhitzen und die Zwiebelhälften auf den Schnittflächen anbraten, bis diese richtig braun sind. Dann das gesamte (Wurzel)gemüse dazu geben und ca. 3 Minuten anbraten lassen.
14. 2 EL Tomatenmark dazugeben und kurz karamellisieren lassen. Zutaten mit einem Schuss Balsamico ablöschen und einem Schuss Rotwein (optional) ablöschen. Dann die Gemüsebrühe aufgießen. Lorbeerblätter und Thymianzweige, Pimentkörner und zerdrückte Wacholderbeeren hineinegeben und die Zutaten salzen und pfeffern. Das Gemüse 20-30 Min kochen lassen.
15. Anschließend alles durch ein Sieb passieren. Die dunkle Soße mit Mehl binden. Wer möchte, gibt Pflanzen Cuisine hinzu. Soße nach Belieben mit Salz, Pfeffer, Paprikapulver und einem Schuss Sojasoße abschmecken.