

Liebe Köch*innen,

Klassisch werden die Wickel mit Hackfleisch oder ähnlichem gefüllt. Da es das für mich aber nicht zwingend braucht, um Genuss zu erzeugen, gehen wir über Pilze, ein paar Gewürze, Zwiebel, Tofu und Rote Bete an die leckere Fülle. Erlaubt ist, was schmeckt und womit sich füllen lässt. Auch Linsen, gehackte Aubergine, Sojahack, gut gewürzte Kartoffeln und Co. sind denkbar. Wer Rote Bete nicht mag, kann sie mit Kürbis ersetzen. Dann sollte die Füllung aber nicht so lange gegart werden.

Viel Spaß beim Nachkochen
wünscht euch Stefan Herbolzheimer



Zutaten

Für 6 Menschen

- 1 Kopf Weißkohl (ca. 500 g)
- 1 große Rote Bete (ca. 300 g)
- 1 Zwiebel (ca. 100 g)
- 1 Packung Tofu Rosso
- 200 g Austernpilze
- 1 TL Kümmel ganz
- 1 TL Siebenkräuterpulver
- 1 EL Sojasauce
- 2,5 kg Kartoffeln
- 1 EL Paprikapulver
- 1 TL Muskatnuss gerieben
- Salz, Zucker, (Oliven)Öl

Zubereitung

Die Kartoffeln waschen, halbieren und mit Paprika, Salz, Muskat und Öl bei 160° Umluft für mindestens eine Stunde garen.

Alles Gemüse inkl. Tofu in kleine Würfel schneiden bzw. hacken. Den Weißkohl im Ganzen 10 Minuten mit Deckel in kochendem Wasser kochen, herausnehmen und ausdampfen lassen. Die äußersten Blätter abtrennen und den Strunk des Blattes, sollte er sehr dick sein, herausschneiden. Den übrigen Kohl grob schneiden und zu den Kartoffeln in den Ofen geben. Alle 15 Minuten wenden.

Für die Füllung zuerst Rote Bete mit Austernpilzen in Öl 5 Minuten anbraten und direkt Kümmel und Zucker hinzufügen. Gelegentlich umrühren. Dann Zwiebel, Tofu und Salz hinzufügen und 8 Minuten unter gelegentlichem Rühren braten. Für eine besondere Note Siebenkräuterpulver hinzufügen. In eine Schüssel füllen und ausdampfen lassen. Mit Sojasauce und Olivenöl abschmecken.

Krautblätter wickeln. Ein Blatt nach dem anderen flach auslegen (sodass eine „Schale“ entsteht – der natürlichen Wuchsrichtung des Blattes nach oben), etwa 2-3 EL Füllung mittig ins untere Drittel des Blattes geben. Von unten nach oben möglichst luftfrei und kompakt einrollen. Nach der ersten Wickelung die Seiten zur Mitte hin nach oben einklappen und fertig aufrollen.

Mit Öl beträufeln und die Kohlwickel auf dem Kartoffel Kohl Gemüse im Ofen nochmals 10 Minuten backen.