

Liebe Köch*innen,

wenn es mal etwas festlicher sein darf:
Wirsingwickel!

Eine schnelle Knusperkruste rundet den ganzen Teller ab. Die Wirsingwickel lassen sich gut vorbereiten, dann am nächsten oder übernächsten Tag kalt in den Ofen geben und backen.

Viel Spaß beim Nachkochen,
Stefan Herbolzheimer



Zutaten

Wirsingwickel (ergibt etwa 10 Wickel)

- 1 großer Wirsing
- 150 g Kräuterseitlinge
- 1 Tofu (z. B. Räuchertofu)
- 2 Zwiebeln (insgesamt etwa 140 g)
- 2 EL Sojasauce
- 1 EL Ras el Hanout
- Olivenöl, Salz, Pfeffer

Schnelle Knusperkruste

- 100 g weiche Butter
- 50 g Semmelbrösel
- 1 TL Gyrosgewürz
- eine Prise Salz und Zucker

Zubereitung

Zuerst einen Topf mit Wasser zum blanchieren des Wirsings aufstellen (etwa 1,5 Liter). Dann die äußersten Blätter des Wirsings (etwa 10 Stück, wenn der Kopf groß genug ist) abtrennen und am dicken Strunk entlang schneiden um ihn schmaler zu machen. Die Blätter 3 Minuten im Wasser köcheln, herausholen, abtropfen und auskühlen lassen.

Für die Füllung: Tofu, Pilze und Zwiebeln, sowie das innere des Wirsingkopfes in Streifen schneiden und in einer bzw. zwei Pfannen ordentlich in Olivenöl anbraten. Am Anfang Salz dazu geben, wenn die Füllung röstig ist Ras el Hanout hinzufügen, kurz mitbraten, mit ein bisschen Sojasauce ablöschen, aus der Pfanne nehmen und etwas auskühlen lassen.

Wickel rollen: Blanchiertes Wirsingblatt mit der Strunkseite zum Körper flach auslegen. Etwa 2 EL bzw. eine knappe Hand voll der Füllung im unteren Drittel platzieren mit Platz nach links und rechts. Wie eine dicke Zigarette hochrollen und nach einer knappen Umdrehung die Seiten einschlagen und bis zum Ende hochrollen (siehe Video).

Die Zutaten für die Knusperkruste mit der Hand zu einer homogenen Masse kneten und auf den Wickeln verteilen. Auf einem mit Backpapier ausgelegten Ofenblech auf oberster Schiene mit Gratinierfunktion des Ofens etwa 5 Minuten goldbraun gratinieren. Sollten die Wirsingwickel komplett kalt sein, einfach mit Umluft auf mittlerer Schiene bei 200 Grad etwa 10 Minuten backen.

Tipp:

Dazu passt gerahmtes Kartoffel-Navet-Gemüse aus dem Ofen. Das Rezept gibt es auf unserer Webseite unter Service > Rezepte.