

## WIRSING-ROULADE AUF RAHMGEMÜSE MIT BRATKARTOFFELN



### BRATKARTOFFELN

Die Kartoffeln ungeschält für etwa 25 Minuten kochen. Die Kartoffeln anschließend pellen und in Scheiben schneiden. Die Zwiebel kleinschneiden. (TIPP: Die Kartoffeln bereits am Vortag kochen und dann über Nacht in den Kühlschrank stellen!)

Etwas Rapsöl in einer Pfanne erhitzen und die kleingeschnittene Zwiebel glasig andünsten. Die Kartoffelscheiben dazugeben und solange anbraten, bis sie braun werden (dauert etwa 8 Minuten). Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

### WIRSING-ROULADE

Die äußeren nicht so schönen Blätter des Wirsings entfernen. Anschließend noch 8 weitere (möglichst große) Blätter entfernen, diese in kochendes Salzwasser geben und etwa 8 Minuten abkochen. Eine Tasse des Kochwassers beiseite stellen.

Die Karotten, Lauchstange, Paprika und Zwiebeln kleinschneiden. Den Buchweizen ohne Öl kurz in einer Pfanne erhitzen. Dann ca. 3 EL Pflanzenöl dazugeben und 2 bis 3 Minuten anbraten. Dann die Hälfte des kleingeschnittenen Gemüses (Karotten, Lauchstange, Paprika und Zwiebel) dazugeben. Den Rest für das Rahmgemüse beiseite stellen. Den Räuchertofu und die Hälfte der Petersilie ebenfalls kleinschneiden und in die Pfanne geben. Alles etwa 5 Minuten andünsten. Die Tasse Kochwasser dazugeben und weitere 5 Minuten köcheln lassen. Anschließend die Kartoffelstärke in Wasser einrühren und in die Pfanne geben. Alles gut vermengen und mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Jeweils 2 Wirsingblätter übereinander legen. 2 bis 3 EL Füllung auf je eine Roulade geben. Die Längsseite einmal einschlagen, dann die Seiten einschlagen und zu Ende rollen, bis die Verschlussseite unten ist. Die Rouladen in eine Auflaufform legen. Noch einmal Salz und Pfeffer sowie etwas Pflanzenöl über die Rouladen träufeln und ca. 20 Minuten bei 160 °C (Umluft) in den Backofen geben.

### RAHMGEMÜSE

Etwas Pflanzenöl in einer Pfanne erhitzen. Die zweite Hälfte des kleingeschnittenen Gemüses (Karotten, Lauchstange, Paprika und Zwiebel) dazugeben und andünsten (Nach Bedarf noch etwas vom Wirsingkopf kleinschneiden und mit dazugeben).

Die restliche Petersilie ebenfalls mit dazugeben. Mit der Sojasahne ablöschen und alles etwa 4 bis 5 Minuten köcheln lassen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Tierschutzverein für Hannover u.U. e.V.

Evershorster Straße 80

30855 Langenhagen

Tel.: 0511 / 973 398 - 0

E-Mail: [info@tierheim-hannover.de](mailto:info@tierheim-hannover.de)

[www.tierheim-hannover.de](http://www.tierheim-hannover.de)

[www.fb.com/tierheim.hannover](https://www.facebook.com/tierheim.hannover)

[www.youtube.com/tierheimtv](https://www.youtube.com/tierheimtv)

Vegetarisches Restaurant Hiller

Blumenstraße 3

30159 Hannover

Tel.: 0511 / 36 12 88

[www.restaurant-hiller.de](http://www.restaurant-hiller.de)

[www.fb.com/VegetarischesRestaurantHiller](https://www.facebook.com/VegetarischesRestaurantHiller)

### ZUTATEN FÜR 4 PERSONEN

#### WIRSING-ROULADE UND RAHMGEMÜSE

½ Kopf Wirsing (etwa 400g) | 1 mittelgroße Karotte | 1 Lauchstangen | 1 rote Paprika | 2 mittelgroße Zwiebeln | 200 ml Sojamilch | 150 g Räuchertofu | 200 g Buchweizen | 1 EL Kartoffelstärke | 4 EL Petersilie | Salz/Pfeffer | Rapsöl

#### BRATKARTOFFELN

400 g Kartoffeln | 1 mittelgroße Zwiebel | Salz/Pfeffer | Rapsöl

tierschutzverein  
für Hannover und Umgegend e.V.

Hiller  
Vegetarisches Restaurant



#### REZEPT IN FILMFORM

Einfach den QR-Code mit deinem Smartphone einscannen und schon kannst du dir die Zubereitung in Filmform anschauen!