Wirsing-Rouladen mit Maronenfüllung und Haselnuss-Spätzle

Zeit gesamt 40min

Zubereitungszeit 40min

Schwierigkeit Mittel

Zutaten

für 4 Portionen

Salz	
Wirsing	1 St.
Zwiebeln, gelb	1 St.
Knoblauchzehen	1 St.
Rosmarin, frisch	10 g
Soft Datteln, getrocknet und entsteint	60 g
Maronen - Kastanien, geschält	80 g
Öl	5 EL
Balsamicoessig, hell	3 EL
Vemondo veganes Hack	275 g
Petersilie, frisch	10 g
Pfeffer, schwarz	
Gemüsebrühe	300 ml
Haselnusskerne, gemahlen	100 g
Vemondo vegane Spätzle	800 g
Muskatnuss, gemahlen	

Zubereitung

Küchenutensilien

große Schüssel, großer Topf, mittlere Pfanne, große Pfanne mit Deckel

1. In einem großen Topf ca. 5 l Salzwasser zum Kochen bringen. Wirsing waschen, 8–12 Blätter vorsichtig abziehen und jeweils Strunk entfernen. Blätter im kochenden Salzwasser ca. 4 Min. garen, bis sie biegsam sind. Anschließend abgießen, kalt abschrecken und abtropfen lassen.

2. Zwiebel halbieren, schälen und fein würfeln. Knoblauchzehe schälen und fein hacken. Rosmarin waschen, trocken schütteln, von den Stielen zupfen und fein hacken. Datteln und Maronen grob hacken. In einer großen Pfanne 1 EL Öl bei mittlerer Stufe erhitzen. Zwiebel und Knoblauch darin anbraten. Datteln und Maronen dazugeben und mit hellem Balsamico ablöschen. In einer großen Schüssel mit Vemondo Hackfleisch und Petersilie vermengen und mit Salz und Pfeffer abschmecken.

3. Wirsingblätter auslegen. Dann Füllung auf das obere Drittel der Wirsingblätter verteilen. Blätter an den Seiten einschlagen, zu einer Roulade aufrollen und mit Küchengarn umwickeln. In einer weiteren Pfanne 2 EL Öl bei mittlerer Stufe erhitzen. Rouladen von beiden Seiten anbraten und mit Gemüsebrühe ablöschen. Bei geschlossenem Deckel ca. 15 Min. schmoren lassen.

4. In der Pfanne 2 EL Öl auf mittlerer Stufe erhitzen und die gemahlenen Haselnusskerne darin ca. 30 Sek. anrösten. Spätzle untermischen und ca. 2 Min. erhitzen. Mit Salz, Pfeffer und Muskatnuss abschmecken.

Wirsing-Rouladen mit veganen Haselnuss-Spätzle anrichten und servieren.

Guten Appetit!

Tipp: Dazu vegane Bratensoße servieren.

Nährwerte (pro Portion)

Kaloriengehalt	881 kcal
Kohlenhydrate	99 g
Eiweiß	23 g
Ballaststoffe	19 g
Fette	40 g