

Tempehrouladen im Wirsingmantel

Ein Rezept, das direkt aus der Küche unseres Chefs stammt!

Nach mehreren kreativen Feinschliffen entstand eine besondere Komposition:

Tempehroulade im Wirsingmantel, serviert in einem **aromatischen Dunkelbiersößchen**, begleitet von **Kartoffelstampf** und leckerem **Wirsinggemüse**.

Ein raffiniertes Gericht mit viel Geschmack und Röstaromen.

Unbedingt ausprobieren, wenn du Zeit für echten Genuss hast.



Tipp:

Bereite die Soße vielleicht schon einen Tag vorher zu, damit du mehr Zeit für die Rouladen hast.

Nährwerte



Die Nährwertangaben beziehen sich auf eine Portion (siehe Zutatenliste) mit 200 g Kartoffelstampf & 100 g Wirsinggemüse als Beilage:

- | Kalorien 900 kcal |
- | Fette 46,5 g |
- | davon gesättigte Fettsäuren 15 g |
- | Kohlenhydrate 75 g |
- | davon Zucker 22,5 g |
- | Proteine 30 g |
- | Salz 3,1 g |

Hinweis: große Portion

Allergene

Sojabohnen, Milchprodukte (nach Wahl), glutenhaltiges Getreide

Für 4 Portionen

Für die Rouladen:

400 g Curry Tempeh
8 große Wirsingblätter
30 g Öl zum Braten

Die Klebmasse:

50 g Mehl
150 g kaltes Wasser
 $\frac{1}{2}$ g Salz
15 g Tomatenmark
7 g Senf
1 Prise Pfeffer

Für das

Wirsinggemüse:

600 g Wirsing
80 g Zwiebel
100 ml Gemüsebrühe
150 ml Kochcreme
auf Sojabasis
Salz, Pfeffer &
Muskatnuss
25 ml Öl zum Braten

Guten
Appetit!

Zubereitung

Wirsing vorbereiten (Grundlage):

1. 8 große Wirsingblätter vorsichtig vom Kopf lösen.
2. Die dicken Blattrippen dieser Blätter auf Innen- und Außenseite flach abschneiden, sodass sie fast so dünn sind wie das Blatt.
3. Von den übrigen Wirsingblättern die Rippen komplett herausschneiden.
4. Alle Blätter gründlich waschen.
5. Die 8 großen Blätter beiseitelegen (für die Rouladen), den Rest für das Wirsinggemüse verwenden.

Für die Tempehrouladen:

1. Wirsingblätter vorbereiten: Die ganzen Wirsingblätter 10 min in Wasser mit etwas Salz und Essig garen.
2. Herausnehmen und auf einem Gitter abkühlen lassen.
3. Tempeh in 4 gleich große Stücke (ca. 6 cm lang, 2 x 2 cm dick) schneiden. (Für mehr Wirsinganteil: Tempeh dünner schneiden.)
4. Für den Klebeteig Mehl, kaltes Wasser, Tomatenmark und Senf glatt rühren. Anschließend mit Salz und Pfeffer würzen. Der Teig sollte dickflüssig wie Pfannkuchenteig sein.
5. Nun sollen die Rouladen geformt werden, dazu das Wirsingblatt mit der Außenseite nach unten auf die Arbeitsfläche legen und die Innenseite dünn mit dem Klebeteig bestreichen. Dann den Tempeh mittig auflegen und weiter vorgehen wie auf den Bildern gezeigt (siehe Seite 3).
6. Zuletzt müssen die Rouladen noch angebraten werden. Dazu Öl in einer Pfanne auf mittlere Hitze (ca. 150 °C) erhitzen und die Rouladen rundum bräunen, bis die gewünschte Farbe erreicht ist.

Für das Wirsinggemüse:

1. Die vorbereiteten Wirsingblätter in ca. 1 cm breite Streifen schneiden.
2. Öl in einer Pfanne oder einem Topf erhitzen.
3. Zwiebel glasig dünsten, dann den Wirsing zugeben und kurz anbraten.
4. Mit Gemüsebrühe ablöschen und ca. 15 Minuten schmoren, bis der Wirsing weich ist.
5. Kochcreme unterrühren und mit Salz, Pfeffer und Muskatnuss abschmecken.

Für 4 Portionen

Für das Dunkelbiersößchen:

200 g Möhren
200 g Zwiebeln
200 g Pastinaken
400 ml Bier, dunkel,
400 ml Gemüsebrühe
20 g Weizenmehl
25 g Aceto Balsamico
15 g Tomatenmark
10 g brauner Zucker
5 g Kümmelsaat
Salz, Pfeffer
25 g Öl zum Braten

Für den Kartoffelstampf:

600 g Kartoffeln, mehligkochend
150 ml Milch
30 g Butter
Salz, Pfeffer & Muskatnuss

Zubereitung

Für das Dunkelbiersößchen:

1. Zwiebeln schälen, Möhren und Pastinaken schälen, waschen und alles in grobe Würfel schneiden.
2. Rapsöl in einem weiten Topf erhitzen und das Gemüse darin 4-5 Minuten kräftig anrösten, bis es gut gebräunt ist.
3. Rohrzucker und Kümmelsaat zugeben und unter Rühren karamellisieren lassen. Tomatenmark einrühren und ca. 1 Minute mitrösten.
4. Mehl darüberstäuben und alles unter Rühren weitere 1 Minute anschwitzen. Mit Balsamico-Essig ablöschen, dann mit Gemüsebrühe und dunklem Bier auffüllen.
5. Die Sauce bei mittlerer Hitze ca. 30 Minuten offen köcheln lassen.
6. Anschließend die Soße durch ein feines Sieb passieren. Mit Salz und Pfeffer abschmecken und bis zum Servieren warm halten.

Für den Kartoffelstampf:

1. Kartoffeln waschen, in einen Topf geben, mit Wasser bedecken und salzen.
2. Aufkochen und 20-30 Minuten gar kochen.
3. Abgießen, kurz ausdampfen lassen und pellen.
4. Kartoffeln grob stampfen (nicht pürieren).
5. Milch und Butter unterrühren.
6. Mit Salz, Pfeffer und Muskatnuss abschmecken. Gutes Gelingen!

Anleitung zum Rollen der Rouladen

