

KRAUTWICKEL

Schwierigkeit: einfach / ca. 40 Min. Arbeitszeit

Das Bio-Refugium **Schmilka** in Sachsen hat uns dieses leckere Rezept für vegane Krautwickel bereitgestellt. Es wird mit verschiedenem buntem Gemüse und Kartoffel-Blumenkohlstampf zubereitet- das schmeckt und macht satt!

Foto: Jürgen Schmückling

ZUTATEN

ca. Für 4 Personen

1	Wirsing
2	Möhren
1	Sellerie
1	Kohlrabi
2	Pastinaken
2	weiße Zwiebeln
50 ml	Rapsöl
1 EL	Tomatenmark
100 ml	Rotwein
2	Lorbeerblätter
4	Körner Piment
	Salz und Pfeffer
	gemahlener Kümmel



800 ml	Gemüsebrühe
50 gr	Maisstärke
100 gr	Pilze (am besten Shiitake)
100 ml	passierte Tomaten
Etwas	gerebelter bsp; Majoran
30 gr	Reiswaffeln
400 gr	Kartoffeln (mehligkochend)
1	kleiner Blumenkohl

ZUBEREITUNG

100 ml Sojasahne

Eine Möhre, jeweils einen halben Sellerie und Kohlrabi, eine Pastinake und eine Zwiebel schälen, waschen und in grobe Würfel schneiden. Alles mit 25 ml Öl in einem kleinen Topf goldbraun anbraten, Tomatenmark zugeben und unter ständigem Rühren so lange weiter braten, bis die gewünschte braune Farbe entsteht.

50 gr Margarine
Salz und Muskat
Mit Rotwein ablöschen, Lorbeer und Piment dazugeben. Mit etwas Salz, Pfeffer, Kümmel würzen und mit Gemüsebrühe aufgießen. Das Ganze eine halbe Stunde kochen lassen.

Stärke mit etwas kaltem Wasser verrühren und langsam in den kochenden Sud einrühren, bis die gewünschte Konsistenz erreicht ist. Die Soße schmeckst du erneut mit Gewürzen ab und streichst sie durch ein feines Sieb.

Die andere Möhre, die anderen Hälften von Sellerie und Kohlrabi, eine Pastinake und eine Zwiebel in feine Würfel schneiden. Pilze abbürsten und in Streifen schneiden. 25 ml Öl in einer Pfanne erhitzen, Zwiebeln und Pilze hinzugeben. Kurz anbraten, danach das geschnittene Gemüse hinzugeben. Bei schwacher Hitze weiter braten, bis das Gemüse weich ist.

Währenddessen entfernt man die äußersten Blätter des Wirsings zum Blanchieren. Das Wirsing-Herz vom Strunk befreien, in feine Streifen schneiden, mit dem Gemüse geben und noch kurz mit durchschwenken. Passierte Tomate zugeben und mit Salz, Pfeffer, Kümmel und Majoran würzen. Beiseitestellen und abkühlen lassen. Die Reiswaffeln in einer großen Schüssel zerbröseln. Die Gemüsemasse zugeben und vermengen, nochmals abschmecken.

Strunk von den Wirsingblättern am unteren Teil entfernen. Die Gemüsemasse in der Mitte des Blattes verteilen, Seitenränder einschlagen, zusammenrollen und mit einem Zahnstocher fixieren. Den Wickel im Gemüsejus warm legen und bei 130 Grad zehn Minuten erwärmen.

Für den Kartoffelstampf schälst du Kartoffeln, befreist den Blumenkohl von Strunk und Blättern und wäschst ihn ab. Beides grob schneiden und in Salzwasser kochen. Das Wasser abgießen. Margarine und Sojasahne zugeben, mit einem Kartoffelstampfer grob stampfen. Abschließend mit Salz und Muskat abschmecken.

