

Christian Henze
Wirsing-Rouladen mit Würz-Lack und Couscous

Dienstag, 31. Oktober 2023
Rezept für 4 Personen

Dauer: 45 Minuten
Schwierigkeitsgrad: Leicht
Leichte Küche, Vegetarisch, Asia & Weltküche

Zutaten:

16	große Wirsingblätter, etwa gleich groß
etwas	Salz
400 ml	Gemüsebrühe
200 g	Couscous
2	Frühlingszwiebeln
150 g	Tofu
2	rote Chilischoten, mild
etwas	Pfeffer aus der Mühle
4 EL	Butter
10 g	Ingwer, frisch
50 ml	Sojasauce
50 ml	Teriyaki-Sauce
1 TL	Wasabi-Paste
2 EL	flüssiger Honig



Zubereitung:

1. Dicke Blattrippen der Wirsingblätter mit einem Messer glattschneiden.
2. Wirsingblätter in reichlich kochendem Salzwasser 4-5 Minuten blanchieren.
3. Dann herausheben, in Eiswasser abschrecken und mit einem Küchentuch gut trocken tupfen.
4. Die Hälfte der Gemüsebrühe in einem Topf aufkochen.
5. Couscous in eine Schüssel geben, heiße Gemüsebrühe über den Couscous gießen, vermischen und etwa 5 Minuten quellen lassen.
6. Ein Viertel der Wirsingblätter fein hacken.
7. Frühlingszwiebeln putzen, waschen und in feine Röllchen schneiden.
8. Den Tofu fein zerkrümeln.
9. Die Chilischoten längs halbieren, die Kerne austreichen, Chilihälften waschen und in dünne Ringe schneiden.
10. Gehackten Wirsing, Frühlingszwiebeln, Tofu und Chili zum Couscous geben, untermischen und mit Salz und Pfeffer abschmecken.
11. Etwas Couscous-Füllung auf das untere Drittel der restlichen Wirsingblätter geben. Die Seiten der Blätter zur Mitte über die Füllung klappen. Wirsingblätter fest aufrollen.
12. Etwas Butter in einem Topf aufschäumen. Die Wirsingrouladen mit der Nahtseite nach unten darin kurz anbraten. Dann die restliche Gemüsebrühe angießen und aufkochen. Hitze reduzieren, Deckel aufsetzen und etwa 10 Minuten bei milder Hitze garen.
13. Währenddessen Ingwer schälen und fein reiben.
14. Sojasauce, Teriyaki-Sauce, Ingwer, Wasabi-Paste, Honig und restliche Butter in einen Topf geben und kurz, aber kräftig zu einem sirupartigen Soja-Lack einkochen lassen.
15. Wirsingrouladen auf Teller geben und mit dem heißen Soja-Lack bepinseln. Restlichen Lack in kleinen Schälchen als Dip servieren. Übrigen Couscous ebenfalls dazu reichen.

Pro Portion: 380 kcal/ 1580 kJ
30 g Kohlenhydrate, 14 g Eiweiß, 23 g Fett