



# Wirsingrouladen mit Kürbis und Cranberry-Chutney

---

## Zutaten für 3-4 Portionen

### Für die Wirsing-Kürbisrouladen

- 6 schöne große Wirsingblätter
- 600 g Hokkaido-Kürbis (Gewicht ohne Kerngehäuse)
- 4-5 EL Pflanzenöl
- Salz & Pfeffer
- 1 TL Paprikapulver
- 1 TL Kreuzkümmel
- 80 g Zwiebel
- 200 g Naturtofu
- 1 EL Pflanzenöl
- 1,5 EL Sojasoße
- 2 EL Kartoffelmehl oder Speisestärke
- Optional zum Garnieren: Schwarze Kreuzkümmelsamen oder schwarzer Sesam

Außerdem: Zahnstocher und eine Auflaufform

### Für die Kürbissoße

- Kürbis (ist bei den Zutaten für die Wirsingrouladen bereits enthalten)
- 100 ml Kokosmilch oder Pflanzendrink
- 1 kl. TL Kurkuma
- 1 TL Sojasoße

### Cranberry Chutney

- 1 Apfel (ca. 150 g)
- 1 Orange bzw. 100 ml Orangensaft (kann durch 100 ml Traubensaft oder Apfelsaft ersetzt werden)
- 15-20 g frischer Ingwer (ich mag es gerne scharf und benutze selbst 25 g Ingwer)
- 150 g Cranberries
- 3 EL Ahornsirup
- 1 Prise Zimt
- 1 Prise Meersalz

---

## Zubereitung (20 Minuten Cranberry-Chutney + 55 Minuten für die Wirsingrouladen + 5-10 Minuten für die Kürbissoße)

Ich beginne bei diesem Rezept mit dem Cranberry-Chutney, da dieses bis zur Verwendung einfach im Kühlschrank stehen kann. Ihr könnt das Rezept wahlweise auch ohne Chutney und nur mit der leckeren Kürbissoße machen. Dann überspringt Ihr einfach folgende Arbeitsschritte. **Für das Cranberry-Chutney**

1. Einen Apfel waschen und mit einer Reibe fein aufreiben. Kerngehäuse entfernen. 1 Orange auspressen (ca. 100 ml Saft). 15-20 g Ingwer schälen. 150 g Cranberries waschen.
2. Die Cranberries zusammen mit dem geschabten Apfel in einen Topf geben und ohne Zugabe von Fett 2-3 Minuten anbraten, bis die Cranberries beginnen aufzuspringen (es "poppt" hörbar). Nun 100 ml frisch gepressten Orangensaft in den Topf gießen. Den Ingwer mit einer Ingwerreibe aufreiben und das Fruchtfleisch zusammen mit ca. 3 EL Ahornsirup (oder z.B. Agavendicksaft) ebenfalls in den Topf geben. Eine Prise Zimt dazu geben und das Ganze auf mittlerer Hitze insgesamt ca. 10 Minuten köcheln und eindicken lassen.
3. Nach rund 10 Minuten Kochzeit ca. 100 ml Wasser hinzufügen und erneut eindicken lassen. Nach insgesamt etwa 12-15 Minuten Kochzeit das Chutney mit einem Schneidstab pürieren. Chutney mit einer Prise Meersalz und Ahornsirup abschmecken.

### Nun zu den Wirsingrouladen

1. Den Ofen auf 200 Grad Umluft vorheizen und ein Blech mit Backpapier belegen.

2. 600 g entkernten Hokkaido waschen und ungeschält in Stücke schneiden. Kürbisstücke mit 2 EL Pflanzenöl, Salz, Pfeffer, 1 kl. TL Paprikapulver und 1 TL Kreuzkümmel vermischen und auf das Backblech geben.
3. Kürbisstücke bei 200 Grad Umluft ca. 15 Minuten im Ofen garen, bis die Ecken beginnen zu bräunen und die Kürbisstücke weich sind.
4. Während die Kürbisstücke im Ofen garen, eine Zwiebel abziehen und fein würfeln. 200 g Naturtofu mit den Händen fein zerbröseln.
5. 1 EL Öl in einer Pfanne erhitzen und die Zwiebelstückchen glasig andünsten. Zerbröselten Tofu dazu geben und rund 4 Minuten anbraten. Den Tofu dabei mit Salz und Pfeffer und 1,5 EL Sojasoße kräftig würzen.
6. Wenn der Tofu leicht angebraten ist, Pfanne erstmal vom Herd stellen.
7. 150 g der gegarten Kürbisstücke mit dem angebratenen Tofu und 2 EL Kartoffelstärke/Kartoffelmehl im Mixer pürieren. Das Püree mit 200 g der gegarten Kürbiswürfel vermengen und gut miteinander vermischen (die restlichen gegarten Kürbiswürfel benötigen wir gleich für die Soße). Das Kürbis-Tofupüree ist die Füllung für unsere Rouladen.
8. Einen großen Topf mit Wasser zum Kochen bringen. Zusätzlich eine Schale mit kaltem Wasser füllen. Sechs schöne Wirsingblätter abtrennen, waschen und den harten Strunk auf der Rückseite mit einem Messer abflachen.
9. Dann die Wirsingblätter nacheinander jeweils kurz ca. 2-3 Minuten im sprudelnd heißen Wasser blanchieren bis sie weich und biegsam sind und direkt danach kalt abschrecken. Nun sind sie bereit zum Rollen.
10. Jeweil ein Wirsingblatt mit dem Strunk zu Dir zeigend auf die Arbeitsfläche geben. 2 EL Füllung auf das Blatt geben, einmal von unten einschlagen, dann seitlich einschlagen und nach oben hin zurollen. Mit einem Zahnstocher fixieren.
11. Die Wirsingrouladen in einer Pfanne mit heißem Fett von jeder Seite kurz anbraten, bis sie rundum leicht Farbe annehmen. Die Wirsingrouladen anschließend in eine leicht gefettete Auflaufform schichten und für etwa 15 Minuten bei 160 Grad Umluft in den Ofen schieben. Bei Bedarf mit etwas Flüssigkeit (Brühe, Öl oder etwas Wasser) übergießen.
12. Tipp: Die Wirsingrouladen können längere Zeit im Ofen warm gehalten werden bzw. lassen sie sich sehr gut kurz vor dem Servieren neu erwärmen. Es sieht besonders schön aus, wenn man die Roulade zum Servieren schräg durchschneidet und leicht aufeinander gestapelt serviert.
13. Während die Rouladen im Ofen sind, die restlichen Kürbisstücke mit 200 ml Kokosmilch (oder Pflanzendrink), 1 TL Sojasoße und 1 TL Kurkuma im Mixer pürieren und die Soße mit Salz abschmecken. Soße vor dem Servieren erwärmen.
14. Cranberry-Chutney und Kürbissoße mit einem Löffel kreisförmig und mittig auf einen Teller auftragen. Die Wirsingrouladen schräg durchschneiden (vorher den Zahnstochen entfernen!) und mittig auf dem Soßenspiegel drappieren. Gericht mit schwarzen Kreuzkümmelsamen oder schwarzem Sesam bestreut servieren.