Rezept

Vegane Wirsing-Quinoa-Päckchen auf Blumenkohlcreme

Ein Rezept von Vegane Wirsing-Quinoa-Päckchen auf Blumenkohlcreme, am 11.06.2025

Zutaten

- **120 g** Quinoa
- **3 EL** Tahincreme
- **3 EL** Paranusskerne
- **1 EL** neutrales Pflanzenöl
- **1 TL** vegane Margarine
- frisch geriebene Muskatnuss
- schwarzer Pfeffer aus der Mühle
- **4** große Wirsingblätter
- **1 TL** edelsüßes Paprikapulver
- **1 Handvoll** Basilikum
- **1/2** kleiner Blumenkohl (ca. 250 g)
- **1 EL** Cashewmus
- Salz

Rezeptinfos

Portionsgröße 4 | **Schwierigkeitsgrad** mittel | **Zeit** Zubereitung: 30 bis 60 min Dauer: 30 bis 60 min | **Pro Portion** Ca. 315 kcal

Zubereitung

1. Für die Päckchen den Quinoa in 350 ml Wasser mit 1 Prise Salz aufkochen, dann bei schwacher Hitze zugedeckt in ca. 15 Min. ausquellen lassen.

2. Inzwischen den harten Strunk der Wirsingblätter vorsichtig herausschneiden, die dicken Blattrippen etwas flach schneiden und die Blätter in kochendem Salzwasser 30 Sek. blanchieren. Die Blätter in Eiswasser abschrecken und auf einem Küchentuch abtropfen lassen. Die Tahincreme mit dem Paprikapulver würzen, die Wirsingblätter damit bestreichen und mit Pfeffer bestreuen.

3. Die Paranüsse nach Belieben grob hacken und in einer Pfanne ohne Fett anrösten, bis sie zu duften beginnen. Das Basilikum waschen und trocken schütteln, die Blättchen abzupfen und mit Öl und 2 EL Wasser im Blitzhacker oder mit dem Pürierstab zu einer sämigen Sauce pürieren. Die Basilikumsauce mit Salz und Pfeffer abschmecken.

4. Für die Blumenkohlcreme den Blumenkohl waschen, putzen, samt Strunk klein schneiden, knapp mit Wasser bedecken, salzen und in ca. 10 Min. weich kochen. Den Blumenkohl abgießen und abtropfen lassen. In einem Topf Margarine und Cashewmus schmelzen und zum Blumenkohl geben. Die Mischung mit einem Pürierstab oder im Mixer fein pürieren, mit Salz, Pfeffer und Muskat abschmecken und warm halten.

5. Den Quinoa, falls nötig, abgießen und etwas abtropfen lassen, dann auf die Wirsingblätter verteilen. Die Füllung etwas glatt streichen, die Seiten einklappen und die Blätter von der Strunkseite her einrollen.

6. Auf jeden Teller mit einem Löffel einen langen Streifen Blumenkohlcreme streichen. Die Wirsingpäckchen schräg anschneiden und in die Mitte oder danebensetzen. Mit den gerösteten Paranüssen bestreuen und die Basilikumsauce um die Wirsingpäckchen herumträufeln.