Küchen Götter
GU Rezepte

Rezept

Vegane Wirsingrolle mit Tomaten-Tahin-Sauce

Ein Rezept von Vegane Wirsingrolle mit Tomaten-Tahin-Sauce, am 06.06.2025

Zutaten

FÜR DIE ROLLE:

200 g	Amaranth
	Salz
1	große rote Zwiebel
4 Zweige	Rosmarin
10	Wirsingblätter
400 g	geschälte, vorgegarte Maronen
1/2 Bund	Majoran
2 EL	neutrales Pflanzenöl zum Braten

FÜR DIE SAUCE:

1	Knoblauchzehe
30 g	Tahin (Sesampaste)
1 EL	Zitronensaft
1 EL	Ahornsirup (ersatzweise 1 TL Dattelpaste, siehe Rezept-Tipp unten)
400 g	gehackte Tomaten (aus der Dose)
3 TL	Harissapaste
1 Prise	Rauchsalz (ersatzweise Meersalz)
1 EL	schwarze Sesamsamen
1 EL	helle Sesamsamen

AUSSERDEM:

1	Auflaufform (40 x 20 cm)
	Backpapier

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 4 Personen | **Schwierigkeitsgrad** schwer | **Zeit** Zubereitung: 30 bis 60 min Dauer: 60 bis 90 min

Zubereitung

1. Für die Rolle den Amarant mit 500 ml Wasser 2 Min. lang sprudelnd kochen. Danach zugedeckt bei ganz schwacher Hitze ca. 20 Min. quellen lassen. Falls nötig, überschüssiges Wasser abgießen.

2. Inzwischen die harten Mittelrippen der Wirsingblätter herausschneiden. In einem Topf 3 l Wasser mit 1 TL Salz zum Kochen bringen. Die Wirsingblätter darin 30 Sek. blanchieren, dabei mit dem Schaumlöffel unter Wasser drücken. Die Blätter in ein Sieb abgießen, mit eiskaltem Wasser abschrecken und mit Küchenpapier abtupfen.

3. Die Maronen grob hacken, die Zwiebel schälen und fein hacken. Die Kräuter waschen, trocken schütteln, die Blätter bzw. Nadeln von den Stängeln zupfen und fein hacken. Das Öl in einer Pfanne erhitzen und die Zwiebel darin bei mittlerer Hitze glasig dünsten. Die Maronen dazugeben und unter Rühren ca. 2 Min. anbraten. Die Pfanne vom Herd nehmen und die Kräuter unterheben. Mit Salz würzen. Den Backofen auf 200° vorheizen.

4. Für die Sauce den Knoblauch schälen und mit Tomaten, Tahin, Harissapaste und Zitronensaft pürieren. Mit Rauchsalz und Ahornsirup abschmecken und in die Auflaufform geben.

5. Die Wirsingblätter in zwei Reihen leicht überlappend zu einem Rechteck von ca. 40 x 50 cm auslegen und mit den Händen platt drücken. Den gegarten Amarant zur Maronen-Zwiebel-Mischung geben und mit Salz würzen. Die Masse auf den Wirsingblättern verteilen, dabei an dem Seiten einen Rand von ca. 4 cm frei lassen. Die Wirsingblätter von der kürzeren Seite her fest aufrollen. Nach einem Drittel die Seitenränder einklappen und weiter aufrollen. Die Wirsingrolle mit der Verschlussnaht nach unten in die Auflaufform legen, mit einem Bogen Backpapier oder einem Deckel abdecken und im Ofen (Mitte) ca. 30 Min. backen.

---

6. Die Wirsingrolle aus der Form heben und in 8 Scheiben schneiden. Auf vier Teller verteilen und die Tomaten-Tahin-Sauce dazugeben. Die Sesamsamen mischen und darüberstreuen.