

Rezept

Vegane Wirsingrouladen mit Maronen-Nuss-Füllung

Ein Rezept von Vegane Wirsingrouladen mit Maronen-Nuss-Füllung, am 23.05.2026

Zutaten

Für die Sauce

1 Möhre	50 g Knollensellerie
1 Stange Lauch	1 Zwiebel
3 Zweige Rosmarin	3 Zweige Thymian
2 EL Tomatenmark	200 ml trockener Rotwein (ersatzweise Gemüsebrühe)
3 EL Sojasauce	1 Lorbeerblatt
2 Wacholderbeeren	

Für die Rouladen

8 große Wirsingblätter	100 g Haselnusskerne
100 g vorgegarte Maronen	1 Zwiebel
1 EL Leinsamenschrot	5 EL Haferflocken
2 EL Semmelbrösel	2 TL geräuchertes Paprikapulver
2 TL Ahornsirup	2 EL Sojasauce
2 EL Ajvar	2 TL Senf
1 EL natives Olivenöl	

Außerdem

neutrales Pflanzenöl	Salz
schwarzer Pfeffer aus der Mühle	

Rezeptinfos

Portionsgröße 4 | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: 60 bis 90 min Dauer: 60 bis 90 min | **Pro Portion** Ca. 405 kcal, 23 g F, 10 g EW, 27 g KH

Zubereitung

1. Für die Sauce die Möhre und den Sellerie putzen, schälen und in 1 cm große Würfel schneiden. Den Lauch putzen, waschen und in 0,5 cm dicke Ringe schneiden. Die Zwiebel schälen und vierteln. Die Kräuter waschen und gut trocken schütteln.
2. 2 EL Öl in einer Pfanne erhitzen. Das Gemüse darin bei mittlerer Hitze etwas Farbe annehmen lassen, das Tomatenmark dazugeben und alles ca. 2 Min. unter stetigem Rühren weiterbraten, bis das Mark sich rostbraun verfärbt. Dann alles mit Rotwein, Sojasauce und 200 ml Wasser ablöschen. Die Kräuterzweige, Lorbeer und Wacholder dazugeben und alles zugedeckt 30 Min. bei kleiner Hitze köcheln lassen. Anschließend die Kräuter, Lorbeer und Wacholder wieder entfernen und die Sauce fein pürieren.

3. Die Wirsingblätter waschen und die harten Stielansätze keilförmig herausschneiden. Salzwasser in einem großen Topf zum Kochen bringen und die Wirsingblätter 2 Min. darin blanchieren. Herausnehmen, sofort mit kaltem Wasser abschrecken und gut abtropfen lassen. Bis zur weiteren Verwendung auf ein Küchenpapier legen.

4. Die Haselnüsse in einer Pfanne ohne Öl anrösten und beiseitestellen. Die Maronen grob hacken. Die Zwiebel schälen und fein würfeln. Leinsamenschrot mit 5 EL warmem Wasser mischen und einige Min. quellen lassen.

5. Die abgekühlten Haselnüsse im Blitzhacker grob hacken. Maronen, Haferflocken sowie Semmelbrösel dazugeben und häckseln, bis eine stückige Masse entsteht. Zwiebelwürfel, Leinsamen, Paprikapulver, Ahornsirup, Sojasauce, Ajvar, Senf und Olivenöl dazugeben und alles gut mischen. Mit Pfeffer und Salz abschmecken.

6. 1-2 EL der Haselnuss-Maronen-Masse auf ein Wirsingblatt geben, die Seiten des Blattes über die Füllung klappen und von unten her mit leichtem Druck aufrollen. Die Rouladen mit Zahnstochern fixieren, auf die Nahtstelle legen und so insgesamt 8 Rouladen herstellen.

7. 1 EL Öl in einem weiten Topf erhitzen und die Rouladen mit der Naht nach unten bei mittlerer Hitze rundherum anbraten. Die Sauce dazugeben und alles 10 Min. zugedeckt köcheln lassen.