



MEIN GENUSS



Vegane Wirsing-Rouladen



It's a match!

It's a match! Deine Wirsing-Rouladen rundest du mit dem passenden Ras el Hanout Gewürz ab!



Vorbereitung
15 min



Niveau
Mittel



Zubereitung
20 min

Zubereitung

- 1 Bulgur nach Packungsanweisung zubereiten.
- 2 Die gewaschenen Wirsingblätter in kochendem Salzwasser für etwa 3 – 4 Minuten blanchieren und anschließend in kaltem Wasser abschrecken. Danach den dicken Blattstrunk weich klopfen, sodass die Rouladen besser aufgerollt werden können.
- 3 Karotte und Zwiebel klein würfeln und in 1 EL Margarine anschwitzen.
- 4 Nach ca. 3 Minuten die fein geschnittenen Streifen der 1/2 Chilischote, die gewürfelten Datteln, die Rosinen, den klein geschnittenen Knoblauch und die grob gemörserten Cashewkerne dazugeben und eine Minuten mitbraten, so dass die Karotten noch bissfest, aber nicht mehr zu hart sind.
- 5 Diese Mischung unter den fertigen Bulgur heben und mit Ras el Hanout sowie Salz und Pfeffer würzen. Ras el Hanout vorsichtig verwenden, da es sehr würzig ist.
- 6 Die Wirsing-Blätter bereit legen und ca. 3 EL Bulgurmischung auf ein Blatt geben. Das Blatt dann nach innen klappen, anschließend eng aufrollen und mit zwei Zahnstochern sichern.
- 7 Die fertig gerollten Rouladen mit der übrigen Margarine scharf von allen Seiten anbraten, bis sie etwas Farbe annehmen.
- 8 Nach ca. 5 Minuten mit Gemüsebrühe und Orangensaft ablöschen und abgedeckt weitere 20 Minuten schmoren lassen.
- 9 Wer noch etwas von der Füllung übrig hat, kann die Bulgurmasse auf den Teller geben und mit etwas Essig beträufeln. Die Säure harmonisiert sehr gut mit den süßen Rouladen. Nur noch frische Feigen als Deko mit auf den Teller geben – und fertig.

Zutaten

4 große Wirsingblätter
100 g Bulgur
1 mittelgroße Karotte
1 mittelgroße Zwiebel
1 Knoblauchzehe
0.5 Chilischote
3 EL Cashewkerne
2 EL Rosinen
2 getrocknete Datteln
100 ml Gemüsebrühe
50 ml Orangensaft
2 EL (vegane) Margarine
2 TL Ras el Hanout
Salz und Pfeffer
8 Zahnstocher
4 Feigen zur Dekoration
etwas Essig



MEIN GENUSS

Du bist auf der Suche nach einem passenden Gewürz für dein Rezept? Mit dem Code **FOODIE22** erhältst du 10 % Rabatt* auf deine nächste Bestellung.

*Mindestbestellwert 20 €. Nicht mit anderen Rabatten und Gutscheinen kombinierbar. Barauszahlung nicht möglich. Gutschein gültig bis zum 30.07.2026.