

Wirsing-Rouladen mit Feta und Ofentomaten

Rouladen ohne Fleisch? Das geht! Björn Freitag beweist, dass vegetarisch mindestens genauso gut schmeckt.



Zutaten für 7 Portionen:

- 1 Kopf Wirsing
- 2 Knoblauchzehen
- 400 g Feta
- 1 Scheibe Vollkornbrot
- 2 Eier
- Salz
- Pfeffer
- 1 Zwiebel
- 2 EL Öl zum Anbraten
- 500 ml Gemüsebrühe
- 5 EL Sojasoße

Für die Ofentomaten:

- 7 Tomaten (z.B. Fleischtomaten)
- 1 Zwiebel
- 2 Knoblauchzehen
- 3 Zweige Rosmarin
- Salz
- Pfeffer
- 2 EL Öl

Zubereitung:

- Den Backofen auf 160 Grad vorheizen.
- Den Wirsing putzen und die äußeren Blätter entfernen. Die weiteren Wirsingblätter ablösen und für 3-5 Minuten in reichlich Salzwasser blanchieren. Anschließend auf einem sauberen Küchentuch abtropfen lassen.
- Knoblauchzehen sehr fein hacken. Feta fein zerbröseln. Vollkornbrot in sehr feine Würfel schneiden. Knoblauch, Feta, Vollkornbrot und Eier in einer Schüssel gut vermengen. Mit Salz und Pfeffer würzen und beiseite stellen.
- Für die Ofentomaten die Tomaten halbieren und Zwiebeln achteln. Rosmarin und Knoblauch hacken. Tomaten mit der Schnittfläche nach oben nebeneinander in eine Auflaufform setzen, dazwischen die Zwiebeln geben. Mit Rosmarin, Salz und Pfeffer würzen. Öl und Knoblauch darüber geben und für ca. 10 Minuten im vorgeheizten Ofen garen. Anschließend im Ofen lassen, denn die Tomaten werden mit den Rouladen weitergegart.
- Zwiebel fein hacken. Die dicken Stiele der Wirsingblätter keilförmig herausschneiden und die Schafskäsemasse mittig auf jedem Blatt portionsweise platzieren. Zunächst die durch das Beschneiden des Stiels entstandenen Blattzipfel über die Masse klappen. Anschließend die Seiten über die Masse legen, aufrollen und mit einem Küchengarn zusammen binden. Die fertig gerollten Rouladen mit der Naht nach unten in einer Pfanne mit 2 EL Öl und Zwiebeln leicht anbraten. Rouladen in eine Auflaufform verteilen, Gemüsebrühe und Sojasoße zugeben.
- Backofentemperatur auf 220 Grad erhöhen.
- Rouladen zu den Tomaten in den Ofen geben. Für 20-25 Minuten garen.
- Die Wirsingrouladen zusammen mit den Ofentomaten und Zwiebeln servieren.