

Wirsing-Cannelloni, Kroketten, Rahm-Champignons

Für zwei Personen

Für die Wirsing-Cannelloni:

1 mittelgroßer Wirsing	40 g Räuchertofu	1 Schalotte
1 Knoblauchzehe	50 ml Sojasahne	100 ml Gemüsefond
1 TL Sojasauce	$\frac{1}{4}$ Bund glatte Petersilie	Muskatnuss
3 EL Rapsöl	Salz	Pfeffer

Für die Rahm-Champignons:

8 braune Champignons	1 Schalotte	1 Knoblauchzehe
100 ml Sojasahne	100 ml Gemüsefond	3 Thymianzweige
Muskatnuss	1 EL Rapsöl	Salz, Pfeffer

Für die Kroketten:

4 mittelgroße mehligte Kartoffeln	80 ml Haferdrink	50 g Panko
2 EL Speisestärke	40 g Dinkelmehl, Type 1050	Öl, Muskatnuss, Salz

Für die Wirsing-Cannelloni: In einem weiten Topf Wasser zum Kochen bringen. Vom Wirsing sechs mittelgroße Blätter abschneiden. Wasser kräftig salzen und die Blätter 3 4 Minuten blanchieren. Kalt abschrecken und auf einem Geschirrtuch flach ausbreiten. Die Mittelrippe entweder entfernen oder flach schneiden.

Schalotte und Knoblauch abziehen und fein schneiden. Wirsingblätter in feine Streifen schneiden, benötigt werden ca. zwei Handvoll. Rapsöl in einem Topf erhitzen, Schalotten und Knoblauch anschwitzen, dann Wirsing dazu geben, kurz anschwitzen. Mit Gemüsefond aufgießen und mit Salz, Pfeffer und Muskat würzen. Einige Minuten weich schmoren.

Räuchertofu in kleine Würfel schneiden. Einen Esslöffel Rapsöl in einer beschichteten Pfanne erhitzen. Räuchertofu darin anbraten, dann mit Sojasauce ablöschen und weiterbraten, bis die Würfelchen schön braun sind. Petersilie hacken. Wenn der Wirsing fast fertig ist, die Sojasahne zugeben. Zum Schluss Räuchertofu und Petersilie zufügen, alles durchmischen und gegebenenfalls nochmal abschmecken.

Die Füllung ohne die Flüssigkeit auf den Wirsingblättern verteilen, die Ränder einschlagen und aufrollen. Die Rollen in heißem Rapsöl rundherum anbraten.

Für die Rahm-Champignons: Schalotte und Knoblauch abziehen und fein hacken. Champignons putzen und in Stücke schneiden.

Rapsöl in einer beschichteten Pfanne erhitzen. Pilze, Schalotten und Knoblauch anbraten. Wenn die Pilze gebräunt sind, mit Salz, Pfeffer und Muskat würzen. Mit Sojasahne und Gemüsefond ablöschen. Thymian hacken, dazugeben, alles einkochen lassen und gegebenenfalls am Ende noch einmal abschmecken.

Für die Kroketten: Kartoffeln waschen, schälen, in Würfel schneiden und im Dampfgarer (Topf mit Dämpfeinsatz) ca. 15 Minuten weichdämpfen. Wenn sie gar sind, zweimal durch die Kartoffelpresse geben und abkühlen lassen.

Speisestärke unter die Kartoffeln kneten, mit Salz und Muskat würzen.

Aus der Masse sechs Kroketten formen. Aus Haferdrink und Dinkelmehl mit dem Schneebesen einen dickflüssigen Teig herstellen. Darin die Kroketten wenden und dann in Panko panieren. Kroketten in der Fritteuse oder im heißen Fett bei 170 Grad ausbacken, bis sie schön braun sind. Entfetten und leicht salzen.

Die Pilzens auf Teller geben und Kroketten und Wirsing-Cannelloni drum herum anrichten.

Sandra Gierl am 27. Dezember 2022