

Wirsing Canneloni

Bio Kochbox KW 45



Wirsing Canneloni



MENGENHINWEIS:

- Für 1 Portion die Mengen halbieren
- Für 4 Portionen die Mengen verdoppeln

Für 2 Portionen:

- 6 große Wirsing Blätter
- 1 Möhre
- 250 g Kartoffeln
- 1 Zwiebel
- 1 Pastinake
- 1 kleiner Porree
- 25 g rote Linsen
- 40 ml Gemüsefond
- 200 ml Tomatensoße
- 50 g geriebener veganer Käse

Eigener Vorrat:

- Salz, Pfeffer
- 1 EL Olivenöl
- ½ TL Kreuzkümmel
- ½ TL Curry

Zubereitung:

Wirsingblätter vorsichtig vom Strunk lösen und die groben Blattrippen herausschneiden. In reichlich Salzwasserblanchieren (viel Salz verwenden), da durch das Salz die Farbe erhalten bleibt. Herausnehmen und kalt abschrecken. Karotten, Kartoffeln, Zwiebeln und Pastinaken fein würfeln, Lauch längs halbieren und in feine Streifen schneiden. Olivenöl in einer großen Pfanne erhitzen, Kreuzkümmel darin leicht rösten, Gemüse 3 Minuten anbraten. Linsen zum Gemüse geben. Mit Gemüsebrühe und Currypulver ablöschen und 10 Minuten zugedeckt bissfest garen. Mit Pfeffer und Salz abschmecken.

Backofen auf 200 Grad Ober-/Unterhitze vorheizen. Tomatensauce in eine Auflaufform geben. Wirsingblätter mit dem Linsen-Gemüse füllen. Ggf. mehrere Blätter übereinanderlegen, falls sie sehr zart sind. Röllchen auf die Tomatensauce setzen und mit geriebenem Käse bestreuen.

Auf der mittleren Schiene etwa 20 Minuten backen.