

Vegetarische Risotto - Wirsingkohlroulade mit Vichy - Kräutermöhren

- **Portionen:** 4
- **Vorbereitungszeit:** 25m
- **Zubereitungszeit:** 35m
- **Fertig in** 60m

```
window.dataLayer = window.dataLayer || []; window.dataLayer.push({ 'event' : 'someVal', 'ready_in' : '60', 'cook_time' : '35m', 'prep_time' : '25m', 'servings' : '4', 'yield' : '' });
```

Fleischlos, für jeden Tag, mit besonderer Note, hm...lecker

Zutaten

- 1 mittelgroßer Kopf Wirsingkohl, geputzt, halbiert, ohne Strunk
- 5 - 6 frische Möhren nach Größe, geputzt, in Scheiben
- 1 mittelgroße Zwiebel, gewürfelt
- ¼ l Mineralwasser (Vichy - Wasser)
- 3 El TK - Kräutermischung
- 1 EL Butterschmalz
- 50 g Butter
- 15 g getrocknete Steinpilze, eingeweicht
- 1 Zwiebel, gewürfelt
- 1 Knoblauchzehe
- 250 g Risottoreis, gewaschen
- 875 ml Gemüsebrühe
- 150 ml trockener Weißwein
- 50 g Butter
- 50 g Parmesankäse, gerieben
- 40 g gerösteter Sesam
- Salz; Pfeffer aus der Mühle, 1 Prise Zucker

Zubereitungsart

Schritt1

Die Vorbereitung:

Schritt2

Den geputzten, halbierten Wirsingkohl entblättern und 8 große Blätter in kochendem Salzwasser

etwa 6 - 7 min. garen. Mit einer Schaumkelle heraus nehmen, kalt abschrecken. Abtropfen lassen, auslegen und die dicken Strünke heraus schneiden.

Schritt3

Die eingeweichten Steinpilze ausdrücken und fein hacken, das Einweichwasser verwahren.

Schritt4

Die Füllung:

Schritt5

Die Zwiebeln und Knoblauch in Butterschmalz anschwitzen, den Reis dazu geben, kurz mit anschwitzen.

Schritt6

Zunächst mit dem Einweichwasser und dem Weißwein aufgießen, fast völlig einkochen lassen, rühren, rühren.

Schritt7

Nach und nach immer wieder etwas die Gemüsebrühe nachgießen, wenn der Reis die Flüssigkeit aufgenommen hat. Dabei rühren, rühren, kurz halten, herzhaft würzen, dauert etwa 30 min.

Schritt8

Etwa 30 g von der Butter und den Parmesan unter heben.

Schritt9

Nunmehr die Füllung auf den ausgelegten Kohlblättern verteilen, seitlich einschlagen und aufrollen.

Schritt10

In einen ausreichend großen Schmortopf setzen, über salzen und pfeffern und mit etwas Gemüsebrühe an gießen.

Schritt11

Den Backofen auf 150 ° C vor heizen, mit Umluft genügen

Schritt12

ca. 130 ° C.

Schritt13

Die Wirsingkohlroulade etwa 35 min. garen.

Schritt14

Die Vichy - Kräutermöhren:

Schritt15

Die Zwiebeln in 2 El Butter farblos anschwitzen, Möhren dazu geben, mit etwas Zucker bestreuen, leicht karamellisieren lassen.

Schritt16

Das Mineralwasser an gießen, Deckel drauf 4 - 5 min. bei kleiner Hitze "bissfest" garen, kurz halten, salzen, pfeffern.

Schritt17

Kurz vor dem servieren die Kräuter unter heben.

Schritt18

Anrichtevorschlag:

Schritt19

Die Risotto - Wirsingkohlrouladen mit geröstetem Sesam bestreuen und mit den Karotten anrichten.

Rezeptart: Vegetarisch **Tags:** fleischlos, für jeden tag, preiswert, vegetarisch

<https://www.gekonntgekocht.de/rezept/vegetarische-risotto-wirsingkohlroulade-mit-vichy-kraeuter-moehren/>