

# **Vegane Wirsing- und Auberginenröllchen nach mediterran türkischer Art.**

**[Dieser Beitrag enthält unbezahlte Werbung wegen Markennennung.]**

Sie hat die Grillpfanne rausgeholt! Denn das ist die schnelle Marktfrauen Art, um in der eigenen Küche vegan zu grillen. Und es gab was ganz köstliches. Einen leckeren Sommerwirsing, zu Päckchen oder Röllchen verarbeitet, mit herrlichen Röstaromen und ein wenig Sesam, gefüllt mit einer veganen Linsenmasse auch bekannt als türkische Linsenbällchen oder Mercimek Köftesi.









Einen Teil der gerillten Auberginen habe ich ebenfalls damit gefüllt.



Die restlichen Auberginen bekamen eine mediterrane vegane Feta/getrocknete Tomaten/Thymian Füllung. Anstelle von Zahnstochern habe ich Schnittlauchfäden zum zusammenbinden der Röllchen verwendet.





Und die Kombi war für mich echt der Knaller. Sehr lecker. Dazu gab es einen erfrischenden Dip mit veganem Feta und Joghurt, sowie ein bisschen frischer Minze. In den Dip hätte ich mich mal wieder reinlegen können. Gebt mir ein Brot und zehn verschiedene Dips und ich bin happy. So einfach geht das manchmal. ☐









Der Sommerwirsing war letzte Woche bei uns im Angebot. Bei den derzeitig herrschenden Temperaturen ging der natürlich weg wie nix! Haha. Ernsthaft, der arme Wirsing. Richtig leid hat er



mir getan. " Kohl kann ich doch noch genug im Winter essen." so der Kunden 0-Ton. Hm. Das wollte ich so jetzt aber nicht hinnehmen. Also habe ich mir selber einen Wirsing gekauft und überlegt, was ich damit machen könnte. Etwas einfaches sollte es sein und ich wollte beweisen und die Kundschaft davon überzeugen, dass man Wirsing auch auf eine Sommerlich leckere Art sehr gut zubereiten kann. Dieser wunderschöne Wirsing, der so zart ist und dessen Blätter soviel lockerer gewachsen sind als die der Wintervariante.







Locker und groß...Eigentlich perfekt, um sie zu füllen! Bingo... Und weil ich mich nicht zwischen Wirsing und Aubergine entscheiden konnte, habe ich einfach beides gemacht. Ich mag

es ja, wenn man viele verschiedene Kleinigkeiten auf und um den Teller herum hat. Mögt ihr das auch so gern? Mein früherer Partner hat ja abends öfter mal Kopfschüttelnd gesagt: “ Na, Hauptsache wir haben wieder den halben Kühlschrank auf dem Tisch stehen!” So sieht es aus. So gehört sich das. ☐

Der Wirsing hat sich dann über die Woche betrachtet trotzdem nicht zum Knaller Angebot gemausert. Er hatte es schließlich auch schwer. Bei dem Wetter mit Galia Melonen und Salat zu konkurrieren ist keine einfache Aufgabe. Trotzdem. Ein paar Kund\*innen haben sich sehr über die Rezeptanregungen gefreut und einem Wirsing ein neues Zu Hause gegeben. Danke dafür! <3

## Zum Rezept.

---

---

**Gebratene Wirsing- und Auberginenröllchen nach mediterran türkischer Art mit veganem Feta-Joghurt Dip**





**Für 2 Personen.**

**Zutaten Gemüseröllchen.**

- 1 Wirsing + 2 Auberginen
- etwas vegane Butter + Olivenöl zum anbraten den Röllchen
- 1-2 EL Sesam
- 2 kleinere Rispen Cherrytomaten
- Schnittlauchfäden oder Zahnstocher
- Optional: dunkler, cremiger Balsamico

# Linsenfüllung.

- 200g rote Linsen
- Wasser +milde Gemüsebrühe/Fond zum garen, zu gleichen Teilen (Ich hab die eingeweckte Gemüsebrühe vom Hof genommen. Die ist so köstlich, hat wenig Salz und dafür ganz viel Wurzelgemüse Geschmack)
- 100g feiner Bulgur
- 1 guter EL Tomatenmark
- 1 EL guter Paprikamark
- 1 mittelgroße Küchenzwiebel
- 2,3 Stangen Lauchzwiebel
- 1 Stückchen vegane Butter + 5 EL Olivenöl
- 1 EL Ahornsirup
- 1 Zitrone (Saft + Abrieb)
- 1 EL Chakalakagewürz (Alternativ rote Lieblingsgewürzmischung oder Curry Madras + einen Viertel TL (geräuchertes) süßes Paprika pulver)
- Meersalz, Kreuzkümmel, Pul Biber
- 2 Zehen frischer Knoblauch und wenn man mag, kann man auch noch frische gehackte Minze oder Petersilie unter die Linsen Masse heben.

## Zubereitung Linsenfüllung.

Linsen waschen, in einen Topf geben, soviel Gemüsebrühe/Fond angießen, dass die Linsen gut bedeckt sind. Aufkochen lassen, den Schaum abschöpfen. Bei niedriger Temperatur und geschlossenem Deckel ca. 15-20 Minuten garen bis sie zerfallen. Den Herd ausschalten.

Bulgur dazugeben, unterrühren, Deckel schließen, weiterer 15-20 Minuten ziehen lassen. Die Flüssigkeit sollte nun vollständig vom Bulgur aufgesogen sein.

Vegane Butter + Öl in der Pfanne erhitzen. Zwiebel fein würfeln, in dem Ölmix glasig dünsten. Optional nun den



Knoblauch dazu pressen. Tomatenmark, Paprikamark, 2TL Ahornsirup sowie Chakalaka, ca. 1/4 TL Kreuzkümmel dazugeben. Unterrühren und ein paar Minuten lang anrösten lassen. (Wer kein Pul Biber besitzt, könnte hier eine in feine Ringe geschnittene Peperoni mit anbraten)

Lauchzwiebel in feine Ringe schneiden. Zum Schluss kurz unterrühren (Man kann die Lauchzwiebel später roh mit in die Masse geben. Mir schmeckt das so roh leider überhaupt nicht)

Pfanneninhalt zur Linsenmasse geben. Mit Meersalz, Saft und Abrieb der Zitrone und Pul Biber würzen. Am besten mit behandschuhten Händen zu einer geschmeidigen Masse verkneten. Probieren und ggf. nochmal mit Salz, Pul Biber, Zitrone nachschmecken. Masse bis zur weiteren Verwendung durchziehen lassen.

## **Feta-Tomatenfüllung.**

- 1/4 Block veganer Feta (SmplyV)
- 3-4 halbgetrocknete Tomaten
- frischer Thymian

## **Zubereitung Fetafüllung.**

Tomaten fein hacken. Feta in eine Schüssel Bröseln, etwas abgezupftem frischen Thymian und die gehackten Tomaten dazugeben. Nach belieben noch etwas pfeffern und eins, zwei Spritzer Zitronensaft dazu geben. Alles kurz und mehr oder weniger miteinander vermengen.

## **Gemüseröllchen rollen.**

Vom **Wirsing** so viele Blätter abzupfen, wie ihr braucht. Ich würde 4-5 pro Person rechnen. Ich verwende hier den kompletten Wirsing samt der großen Außenblätter. Die sind zwar in der Tag ein ganz klein bisschen faseriger als das Herz, doch sie

schmecken wunderbar aromatisch würzig-süß. Eine Schande, die einfach wegzuwerfen! Bei großen Blättern könnt ihr 1 Blatt pro Röllchen rechnen. Bei kleinen Herzblättern nehmt ihr zwei, die ihr leicht übereinander legt oder ihr macht einfach kleinere Röllchen.

Also Blätter abzupfen, den dickeren Teil der mittleren Blattrippe entfernen bzw. rausschneiden. Bei größeren Blättern ist das ca. bis zur Hälfte des Blattes. Wirsingblätter ca. 2 Minuten lang in kochendem Salzwasser blanchieren. Danach sofort in ein Eisbad geben oder unter fließendem kalten Wasser abbrausen. So bleiben die Blätter schön grün. Blätter Trockentupfen.

Jeweils ein Blatt auf die Arbeitsfläche legen. Rechte und linke Blatthälfte leicht überlappend hinlegen, so dass das Loch, das durch das Herausschneiden der mittleren Blattrippe entstanden ist, geschlossen ist (Siehe 1. Bild oben). Füllung wie oben auf dem Bild zu sehen auf das Wirsingblatt geben. Aufrollen, dabei die Außenseiten des Blattes leicht nach innen, also in die Füllung drücken. Mit den übrigen Blättern so weiter verfahren.

Röllchen ggf. mit einem Zahnstocher fixieren. Ich hab's ohne gemacht. Das ging auch wunderbar. Ein Stückchen vegane Butter zusammen mit ein wenig Olivenöl in der Pfanne heiß werden lassen. Die Röllchen nacheinander bei mittlerer Hitze zusammen mit ein wenig Sesam für ca. 4-6 Minuten von jeder Seite anbraten, bis sie eine schöne Röstfarbe haben. Nach Belieben und der schöneren Optik wegen nach dem Braten jeweils mit einem Schnittlauchfaden zusammenbinden.

Die **Auberginen** in ca. 4mm dünne Scheiben schneiden sofort mit etwas Zitrone abreiben. In der heißen Grillpfanne in wenig Olivenöl, bei mittlerer Hitze und geschlossenem Deckel ca. 5 Minuten von jeder Seite anbraten bis sie gar sind und ein schönes Grillmuster haben. Kurz abkühlen lassen. Für die erste Aubergine jeweils etwas von der Fetafüllung auf die



Auberginenscheiben geben und diese der Länge nach aufrollen. Für die zweite Aubergine etwas von der Linsenfüllung verwenden. Auberginenröllchen jeweils mit einem dünnen Schnittlauchfaden zusammenbinden.

Wenn alles angebraten ist: Die Ripse(n) Cherrytomaten in die heiße Pfanne geben (bei mir war auch noch was Sesam mit im Spiel) und ca. 5 Minuten lang anbraten. Zusammen mit dem anderen Gemüse auf dem Teller anrichten.

## **Veganer Feta-Joghurt Dip.**

- 200g Sojajoghurt, ungesüßt
  - 50g vegane Feta-Alternative (SimplyV)
  - 1 EL Olivenöl
  - 1 TL Ahornsirup
  - Meersalz, frischer schwarzer Pfeffer, Zitrone, 1 Prise Muskatnuss
  - ein paar Blättchen frische Minze
- 
- optional: 1 Zehe frischer Knoblauch

Alle Zutaten bis auf die Minze in den Mixer geben und zu einer homogenen Creme mixen. Mit Salz, Pfeffer, Zitrone und ggf. einem Spritzer hellem Balsamico abschmecken. Bis zur Verwendung im Kühlschrank durchziehen lassen, mindestens aber eine halbe Stunde. Mit frischer Minze garnieren zusammen mit den Gemüseröllchen servieren.

Die Teller nach Belieben noch mit ein paar Granatapfel Kernen garnieren.

**Neben dem Dip passt auch ein wenig**

**guter & cremiger dunkler Balsamico ganz wunderbar zu den Röllchen. Als Beilage eigenen sich hier Fladen- oder Pfannbrot oder Brötchen. Falls ihr mehr Dip-Auswahl möchtet, habe ich hier noch den link zu meinem Lieblingsfrischkäse Dip: [Blitzrezept. Frischkäse Dip mit getrockneten Tomaten](#). Oder lieber etwas mildes? [Selbstgemachter Frischkäse aus aufgekochter Sojamilch](#). Hier könnt ihr den Bärlauch z.B. einfach durch Basilikum und eine Handvoll gehackter Cherrytomaten ersetzen. Ansonsten hätte ich auch noch [einen Hummus](#) ,[Queen Africa](#) oder ein [Baba Ghanoush meets India](#) im Angebot.**

Kleiner Nachtrag. Die restliche Füllung kann zu kleinen Bällchen oder Schupfnudeln gerollt kalt und pur genossen werden, denn das Rezept entspricht ja dem für Mercimek Köftesi. Ich habe sie einen Tag später zusammen mit ein paar Pommes auf das Backblech gegeben und sie für ca. 25 Minuten im Ofen mit gegart. Nach der Halbzeit bitte einmal wenden. Dabei entstehen je nach Form super leckere Linsenfalafeln oder in meinem Fall Linsenkroketten. ☐



---

Bis Bald.

**Jenny**