



Azurische Kohlwickel

Ein feines und sättigendes Rezept mit dem Wintergemüse Wirz (Wirsing), Kichererbsen und Quark aus dem genialen Hülsenfrüchte-Buch von Verena Krieger.



Azurische Kohlwickel
(4-6 Personen)

200g Kichererbsen
1 Lorbeerblatt
2 EL Olivenöl
4 Knoblauchzehen, gehackt
1 TL Kreuzkümmel
einige Salbeiblätter, gehackt
1 TL Tomatenpüree
200g fester Bioquark oder Ricotta /oder gemischt 100 g Quark und 100 g Feta
12 grosse Wirsingblätter
2 EL Sojasauce
2 TL Zitronensaft
50-100g ger. Parmesan

Kichererbsen 12 Std. einweichen, Wasser abgiessen, mit frischem Wasser und Lorbeerblatt bei schwacher Hitze ca. 50-60 Min. kochen lassen, salzen, abgiessen und 150 ml von der Kochflüssigkeit aufheben. Oder ein Glas gekochte Kichererbsen verwenden.

Olivenöl erhitzen, Knoblauch, Kreuzkümmel und Salbeiblätter kurz mit anbraten. Kichererbsen, Tomatenpüree und Salz zugeben, vom Herd nehmen, abkühlen lassen und den Quark unterrühren.

Wirsingblätter von den dicken Rippen befreien und in kochendem Salzwasser ca. 5-10 Min. blanchieren. Abschrecken und je zwei Blätter aufeinander auslegen. Füllung darauf verteilen, fest einwickeln und in eine Auflaufform legen.

Das Kichererbsen-Wasser mit Sojasauce und Zitronensaft verrühren und über die Wickel giessen.

Mit Parmesan bestreuen und bei 200° ca. 15-20 Min. überbacken.

(Nicht mehr Käse nehmen, es wird sonst zu mastig).

Dazu passt: Hirse, Reis, Kartoffeln, Nudeln