

Gefüllte Wirzblätter

für vier Personen

Zutaten

1 Wirz
6 EL Olivenöl
1 Zwiebel, fein gehackt
½ TL Kümmel oder Kreuzkümmel
1 TL Koriandersamen
1 TL Paprikapulver, gehäuft
2 Prisen Pfeffer
2 Prisen Muskat
1 Rande, geschält, in 3 mm Würfel geschnitten
½ TL Salz
2 dl Wasser
2 TL Bouillon
150 g Buchweizen
100 g Räuchertofu, in 5 mm Würfel geschnitten
1,5 dl Wasser
1 EL Bouillon

Vorbereitung

Je 8 Blätter vom Wirz rausschneiden und in mind. 3 l gesalzenem Wasser 2 Min. blanchieren, in kaltem Wasser abschrecken, den groben Teil des Strunks wegschneiden und Blätter auf ein Tuch ausbreiten
Restlicher Wirz in ½ cm Würfel schneiden

Räuchertofu in wenig Öl stark anbraten

Ofen auf 180° C vorheizen

Zubereitung

Öl erhitzen, Kümmel, Koriander und Zwiebel begeben und 5 Min. dünsten
Paprika, Muskat und Pfeffer begeben und nochmals 2 Min. leicht dünsten

Randen- und Wirzwürfel hinzufügen, salzen und zugedeckt bei mittlerer Hitze 10 Min. dünsten

Buchweizen mit 2 dl Wasser und Bouillon begeben, aufkochen und bei kleiner Hitze zugedeckt 25 Min. köcheln lassen. Der Buchweizen darf noch etwas Biss haben

Auf einem Blech auskühlen lassen, Tofu begeben

Ein Tuch in eine grosse Saucenkelle legen, ein Wirzblatt hineinlegen, bis zum Rand mit der Füllung füllen, einklappen und umdrehen (am Tuch drehen, damit es satt eingepackt ist)

Alle Blätter entsprechend füllen und in eine Gratinform legen

1,5 dl Wasser aufkochen, Bouillon begeben, in die Form giessen, mit Alufolie oder einem Deckel die Gratinform zudecken und im Ofen während 40 Min. bei 180° C schmoren

Tipp: mit Merrettichsauce servieren – siehe Rezept