

# Wirsingwickel mit Süsskartoffeln, Pilzen und Zimtjus

Gesamtzeit **105 Min.** 45 Min. Vorbereitungszeit 60 Min. Kochzeit

Nährwertangaben (pro Portion):  
**4216.2 kJ / 1009.7 kcal**

Fett: **51.4 g** Eiweiss: **26.7 g**  
Kohlenhydrate: **99.1 g**

## ZUTATEN

4 Portion(en)

### Für den Jus

<b>1</b>	Karotte
<b>60 g</b>	Knollensellerie
<b>2</b>	Zwiebeln
<b>100 g</b>	Champignons
<b>4</b>	Knoblauchzehen
<b>4 EL</b>	Rapsöl
<b>3</b>	Zimtstangen
<b>1 TL</b>	Pfefferkörner
<b>1</b>	Lorbeerblatt
<b>1 EL</b>	Tomatenmark
<b>1 EL</b>	Balsamico dunkel
<b>100 ml</b>	Kikkoman natürlich gebraute Sojasauce
<b>100 ml</b>	Apfelsaft
<b>200 ml</b>	Wasser
<b>1.5 TL</b>	Maisstärke

### Für die Wirsingwickel

<b>1</b>	Wirsing
<b>1 kg</b>	Süsskartoffeln
<b>4 EL</b>	Rapsöl
<b>5 EL</b>	Kikkoman natürlich gebraute Sojasauce
<b>100 g</b>	Haselnüsse
<b>20 g</b>	Petersilie glatt

### Für die Pilze

<b>700 g</b>	grosse Kräuterseitlinge
<b>3 EL</b>	Butter
<b>2</b>	Knoblauchzehen
<b>1 TL</b>	Honig
<b>3 EL</b>	Kikkoman natürlich gebraute Sojasauce

## ZUBEREITUNG

### Schritt 1

**1** Karotte - **60 g** Knollensellerie - **2** Zwiebeln - **100 g** Champignons - **4** Knoblauchzehen - **4 EL** Rapsöl - **3** Zimtstangen - **1 TL** Pfefferkörner - **1** Lorbeerblatt - **1 EL** Tomatenmark  
Die Karotte und den Sellerie waschen und in walnussgrosse Stücke schneiden. Die Zwiebel schälen und in walnussgrosse Stücke schneiden. Die Champignons zerdrücken und die Knoblauchzehen halbieren. Alles zusammen in einem mittleren Topf mit Rapsöl braun rösten. Zum Schluss die Zimtstangen, Pfefferkörner, das Lorbeerblatt und das Tomatenmark zugeben und kurz mitrösten.

### Schritt 2

**1 EL** Balsamico dunkel - **100 ml** Kikkoman natürlich gebraute Sojasauce - **100 ml** Apfelsaft - **200 ml** Wasser  
Das Ganze mit Balsamico, Kikkoman Sojasauce, Apfelsaft und Wasser auffüllen. Nun den Jus langsam um die Hälfte reduzieren.

### Schritt 3

**1** Wirsing  
Den Strunk herausschneiden und die Blätter nacheinander abnehmen. Die Blätter im kochenden Wasser ca. 1 Minute köcheln lassen. Danach entnehmen und mit kaltem Wasser abkühlen.

### Schritt 4

**1 kg** Süsskartoffeln - **3 EL** Rapsöl - **5 EL** Kikkoman natürlich gebraute Sojasauce - **100 g** Haselnüsse - **20 g** Petersilie glatt  
Die Süsskartoffeln waschen, schälen und mit der

Vierkandreibe grob reiben. Rapsöl in einem mittleren Topf erhitzen und die Süsskartoffeln zugeben. Diese unter ständigem Rühren so lange garen, bis sie eine cremige Masse ergeben. Diese Masse mit Kikkoman Sojasauce abschmecken. Danach Haselnüsse und Petersilie klein hacken und unter die Süsskartoffel-Masse mischen.

#### **Schritt 5**

##### **1.5 TL** Maisstärke

Den reduzierten Jus durch ein Sieb giessen, wieder in den Topf geben und zum Kochen bringen. Die Maisstärke in 2 EL Wasser lösen und mit einem Schneebesen in den kochenden Jus einrühren. Das Ganze kurz köcheln lassen und abgedeckt warmhalten.

#### **Schritt 6**

Je nach Bedarf 1 bis 2 Wirsingblätter ausbreiten und mit 3 bis 4 EL Süsskartoffel-Masse mittig im unteren Drittel belegen. Nun die Seiten einschlagen und einrollen. Die so entstandenen Wickel im Ofen bei 100 °C Ober- und Unterhitze abgedeckt erhitzen.

#### **Schritt 7**

**700 g** grosse Kräuterseitlinge - **3 EL** Butter - **1 EL** Rapsöl - **2** Knoblauchzehen - **1 TL** Honig - **3 EL** Kikkoman natürlich gebraute Sojasauce

Die Pilze gegebenenfalls waschen und trocknen. Nun die Pilze halbieren und in einer grossen Pfanne mit Butter und Rapsöl anbraten. Den Knoblauch andrücken und mitrösten. Honig zugeben, die Hitze reduzieren und mit Kikkoman Sojasauce glasieren.

#### **Schritt 8**

Die Wickel mit Pilzen und Jus anrichten.