KIKKOMAN

Wirsingwickel mit Süsskartoffeln, Pilzen und Zimtjus

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

Nährwertangaben (pro Portion):
4'216.2 kJ / 1'009.7 kcal

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

ZUTATEN

4 Portion(en)

Für den Jus

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
1 EL	Balsamico dunkel
100 ml	Kikkoman natürlich gebraute Sojasauce
100 ml	Apfelsaft
200 ml	Wasser
1.5 TL	Maisstärke

Für die Wirsingwickel

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

Für die Pilze

700 g	grosse Kräuterseitlinge
3 EL	Butter
2	Knoblauchzehen
1 TL	Honig
3 EL	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

Vierkantreibe 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.