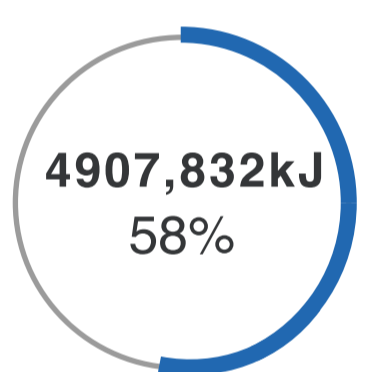
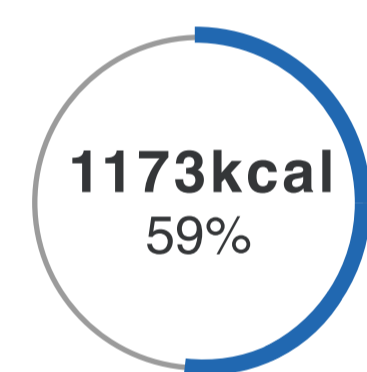


**VEGAN  
IMPOSSIBLE**

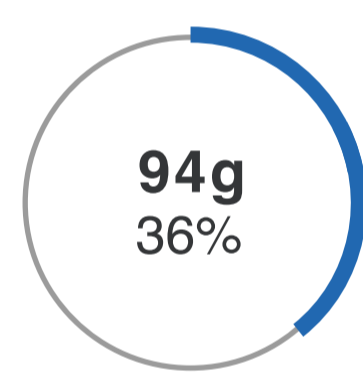
# KOHLROULADEN MIT BEILAGE VON ISI



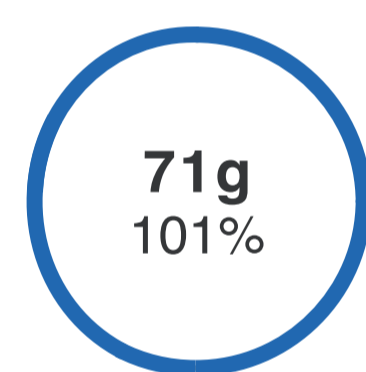
Energie



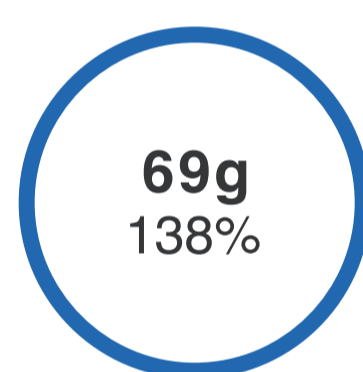
Kalorien



Kohlen-  
hydrate

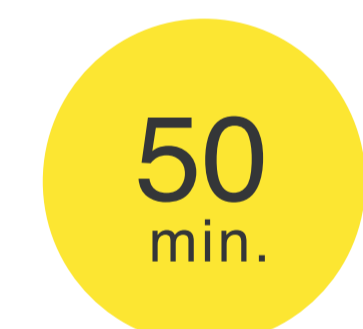


Fett



Eiweiß

Referenzmenge für einen durchschnittlichen Erwachsenen laut LMIV (8.400 kJ/2.000 kcal)



Dauer



Aktive Arbeitszeit



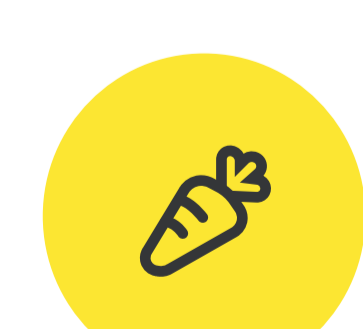
Mittel



Kalorien / Portion



Vegan



Vegetarisch



Laktosefrei



# ZUTATEN

## Für die Sauce:

je 100 g Sellerie und Pastinaken  
80 g Schalotten  
5 g getrocknete Steinpilze  
80 ml Olivenöl  
1 EL Tomatenmark  
150 ml veganer Weißwein  
500 ml Gemüsefond  
80 g vegane Butter  
Salz  
Schwarzer Pfeffer, frisch gemahlen

## Für die Rouladen / Füllung:

1 großer Spitzkohl  
40 g Schalotten  
540 g veganes Hack  
100 g Panko-Brösel  
Salz  
Schwarzer Pfeffer, frisch gemahlen

## Für die Beilage:

600 g große Kartoffeln, fest kochend  
½ Bund Schnittlauch



# ZUBEREITUNG

1

Für die Sauce Sellerie, Pastinaken sowie Schalotten grob schneiden und mit Steinpilzen in 30 ml Olivenöl anschwitzen, dann Tomatenmark dazugeben und mitrösten. Ansatz mit Wein ablöschen und mit 400 ml Fond 10 Minuten bei kleiner Hitze zugedeckt kochen. Anschließend mit 60 g Butter pürieren und durch ein feines Sieb passieren, dann mit Salz sowie Pfeffer abschmecken.

2

Für die Rouladen vier große, heile Kohlblätter abtrennen und in kochendem Salzwasser kurz überbrühen, dann in Eiswasser abschrecken und anschließend sorgfältig zwischen Küchentüchern trocknen.

3

Für die Füllung Schalotten abziehen und fein würfeln, dann in 30 ml Olivenöl anschwitzen. Veganes Hack dazugeben und kurz mitbraten, dann mit restlichem Gemüsefond ablöschen und einkochen. Panko-Brösel hinzufügen und alles mit Salz sowie Pfeffer abschmecken. Füllung vierteilen und auf die vier Blätter verteilen, dann aufrollen und mit Hilfe von Bratenband über Kreuz fixieren.

4

Zum Servieren in einer Pfanne in 20 ml Olivenöl rundherum anbraten, dann Sauce angießen und zugedeckt 10 Minuten bei kleiner Hitze fertigstellen.

5

Währenddessen für die Beilage Kartoffel schälen, in Spalten schneiden und in kochendem Salz garkochen, dann abgießen und in der restlichen Butter schwenken. Schnittlauch fein schneiden und über dem Gericht verteilen.