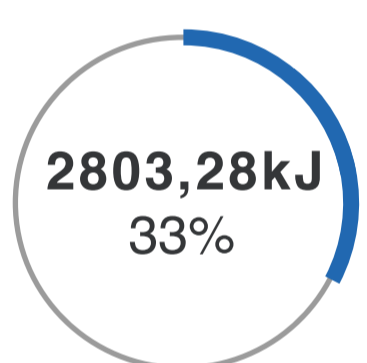
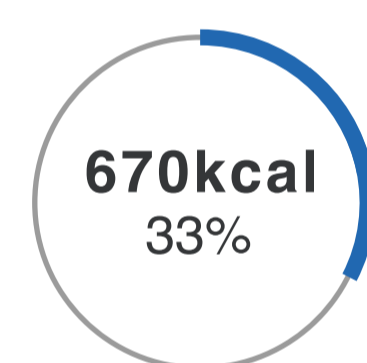


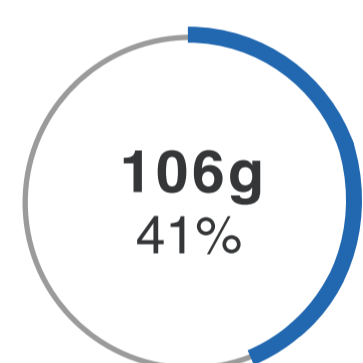
KOHLROULADEN MIT BEILAGE VON JULIA



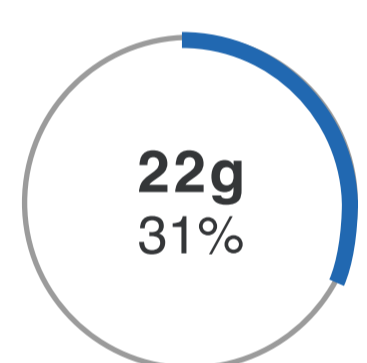
Energie



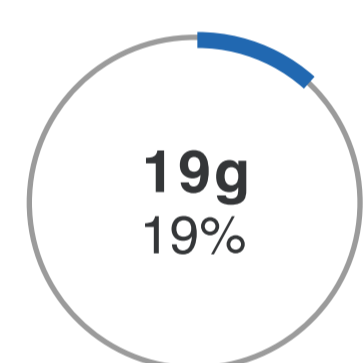
Kalorien



Kohlenhydrate

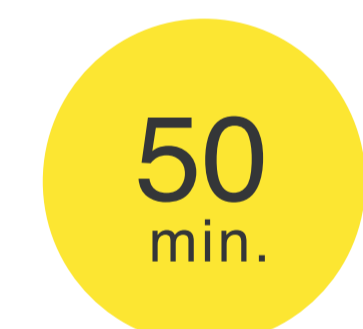


Fett



Eiweiß

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



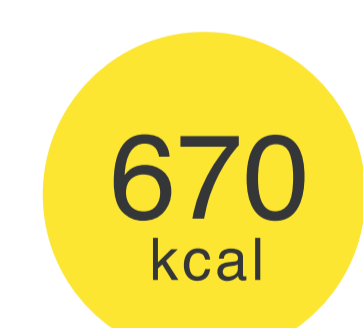
Dauer



Aktive Arbeitszeit



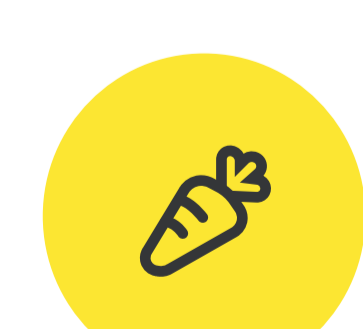
Mittel



Kalorien / Portion



Vegan



Vegetarisch



Laktosefrei

ZUTATEN

Für die Sauce:

200 g Möhren
300 g braune Champignons
3 Lauchzwiebeln
80 ml Olivenöl
1 EL Paprikamark
150 ml veganer Rotwein
1 Lorbeerblatt
Agaven-Dicksaft
Balsamico
Salz
Schwarzer Pfeffer, frisch gemahlen

Für die Rouladen / Füllung:

1 großer Kopf Rotkohl
80 g Zwiebeln
1 frische Knoblauchzehe
300 g Couscous
60 g Cashewkerne

Für die Beilage / das Topping:

500 g kleine, sehr saubere Kartoffeln,
festkochend
½ Bund Blattpetersilie



ZUBEREITUNG

1

Für die Sauce Möhren schälen und würfeln. Pilze zusammen mit den Lauchzwiebeln putzen, fein schneiden und die Hälfte der Pilze mit Lauchzwiebeln sowie Möhren in einem Topf in 30 ml Olivenöl anschwitzen. Paprikamark dazugeben und kurz mitrösten, dann mehrfach mit Wein ablöschen und wieder einkochen. 400 ml Wasser sowie Lorbeerblatt hinzufügen und alles 15 Minuten zugedeckt kochen. Später Lorbeer entfernen: Sauce pürieren und durch ein feines Sieb passieren, dann mit Agaven-Dicksaft, Balsamico, Salz sowie Pfeffer abschmecken.

2

Für die Rouladen Strunk vom Rotkohl anschneiden und eine Fleischgabel von unten in den Strunk stecken, dann mit Hilfe der Gabel den Kopf in kochendes Salzwasser tauchen und nach und nach vier schöne, heile große Blätter lösen (restlichen Kopf aus dem Sud nehmen und anderweitig verwenden): Blätter 10-15 Minuten bei kleiner Hitze weichgaren. Später aus dem Kochwasser nehmen und zwischen Küchentrepp sorgfältig trocknen.

3

Inzwischen für die Füllung Zwiebeln sowie Knoblauch abziehen und fein würfeln, dann zusammen mit den restlichen Champignons in 30 ml Olivenöl anschwitzen. 300 ml Wasser dazugeben und aufkochen. Couscous hinzufügen und zugedeckt 5 Minuten quellen. Währenddessen Cashewnüsse hacken und zum Couscous geben, dann Füllmasse mit Salz sowie Pfeffer abschmecken.

4

Füllung vierteilen und auf die vier Blätter verteilen, dann aufrollen und mit Hilfe von Bratenband über Kreuz fixieren. Zum Servieren in einer Pfanne im restlichen Olivenöl rundherum anbraten, dann Sauce angießen und zugedeckt 20 Minuten bei kleiner Hitze fertigstellen.

5

Währenddessen für die Beilage Kartoffeln waschen, halbieren und in kochendem Salz garkochen, dann abgießen. Petersilie von den Stielen streifen und fein schneiden, dann über die Rouladen mit der Sauce geben.

TIPP: Man kann auch Walnusskerne statt Cashewkerne verwenden.