



Rezepte!

Vorschläge für Euer Gemüse Weißkohl

Kohlrouladen mit Reisfüllung

Der Klassiker in vegan. 😊 Das Rezept ergibt 8 Kohlrouladen - die können auch super eingefroren werden.

Zutaten:

1 großer Weißkohlkopf, 200 g Reis (am besten Rundkorn), 1 große Zwiebel (fein gewürfelt), 2 Knoblauchzehen (fein gehackt), 1 große Karotte (gerieben), 200 g geräucherter Tofu (in kleinen Würfeln), 2 EL Tomatenmark, 1-2 EL Sojasauce, 1 TL Paprika edelsüß, ½ TL geräuchertes Paprikapulver, Salz & Pfeffer, ÖL zum Anbraten

Für die Sauce:

1 Zwiebel (fein gehackt), 2 EL Tomatenmark, 400 ml Gemüsebrühe, 200 ml Lieblingssahne (Hafer, Soja...), 1 TL Senf, 1-2 TL Sojasauce, 1 Lorbeerblatt, Pfeffer, 1 TL Zucker

Zubereitung:

Die äußeren Blätter ggf. vom Weißkohl entfernen, Strunk keilförmig rausschneiden. In einem großen Topf gesalzenes Wasser zum Kochen bringen, Kohlkopf im Ganzen darin 5-7 Minuten blanchieren. Vorsichtig die einzelnen Blätter mit einer Zange lösen, es sollten 8 große Blätter ergeben. Kalt abspülen und trocken tupfen. Den restlichen Kohl anderweitig verwenden.





Reis lt. Packungsangabe kochen, Zwiebeln und Knobi in einem Topf mit Öl anschwitzen, Möhren und Räuchertofu dazu geben, rösten. Mit Tomatenmark, Paprika-Pulver und Sojasauce dazu geben, unter Rühren karamellisieren lassen. Mit dem abgetropften Reis vermischen und kräftig mit Salz & Pfeffer würzen. Die Mischung sollte gut würzig sein.

Die Kohlblätter nacheinander auslegen, den dicken Rippenstrunk glatt schneiden. Dann mit einem Achtel der Füllung befüllen. Seiten einklappen und von unten aufrollen. Mit Küchengarn fixieren.

Rouladen in einer großen Pfanne rundherum schön braun anrösten, dann wieder herausnehmen. Zwiebeln im gleichen Öl anrösten, Tomatenmark dazu, kurz rösten. Mit Brühe ablöschen. Hafer-/Sojasahne, Sojasauce, Senf, Lorbeerblatt dazu. Rouladen wieder reinsetzen, Deckel drauf und 45–60 Minuten sanft schmoren.

Viel Spaß beim Ausprobieren! 😊

