

Kohlrouladen (vegan)



Dauer: 60 Minuten **Portionen: 6 Stück**

Lies bitte das komplette Rezept durch, bevor du beginnst!

Zutaten:

6-8 Blätter Weißkohl

2 Zwiebeln

100 g Karotten

2 Knoblauchzehen

250 g Champignons

250 g gekochte braune Linsen

2 EL Senf

3 EL Tomatenmark

1 TL Paprikapulver

1 TL vegane Butter

Champignons beinhalten Vitamin D, Vitamin B3 und Vitamin B5 und unterstützen so die Herzgesundheit, die Verdauung und die Haut.



Weißkohl punktet neben dem einzigartigen Geschmack vor allem durch wertvolle Nährstoffe, beispielsweise Ballaststoffe. Weißkohl ist außerdem ein guter Lieferant von Vitamin C: In 100 g des Gemüses stecken etwa 52 mg Vitamin C. Das entspricht ungefähr der Hälfte des täglichen Bedarfs eines Erwachsenen

Zubereitung:

1. Das Gemüse waschen.
2. Zwiebeln, Knoblauch und Karotten schälen und in feine Würfel schneiden.
3. Champignons klein schneiden.
4. Petersilie kleinhacken oder mit dem Wiegemesser fein schneiden.
5. In einer Schüssel Zwiebeln, Knoblauch, Karotten und Champignons, gehackte Petersilie, gekochte Linsen, Senf sowie 1 EL Tomatenmark vermengen und mit Salz, Pfeffer und Paprikapulver kräftig würzen.
6. 6–8 Blätter vom Kohlstrunk abtrennen, waschen und in einem Topf mit Salzwasser für 4–5 Minuten blanchieren. Die Blätter aus dem Topf nehmen und mit kaltem Wasser abschrecken und anschließend auf einem Geschirrtuch abtropfen lassen.
7. Auf jedes Kohlblatt mittig 2–3 EL der Füllung geben.
8. Das Blatt zu einer Roulade aufrollen.
9. Damit die Roulade nicht wieder auseinanderfällt, mit Küchengarn umwickeln und gut verknoten.
10. Vegane Butter in einer großen tiefen Pfanne erhitzen.
11. Kohlrouladen darin von beiden Seiten goldbraun anbraten.
12. 2 EL Tomatenmark in die Pfanne geben und gemeinsam mit den Kohlrouladen anrösten.
13. Die angebratenen Kohlrouladen mit Gemüsebrühe aufgießen und zugedeckt ca. 30 Minuten schmoren lassen.