



# Klassische Kohlroulade in Tomatensoße

Zeit gesamt  
45min

Zubereitungszeit  
15min

Schwierigkeit  
Einfach



## Zutaten

für 4 Portionen

Klassische Kohlroulade mit Fleischfüllung, TK	600 g
Zwiebeln, gelb	1 St.
Knoblauchzehen	1 St.
Öl	3 EL
Tomatenmark	1 EL
Tomaten, gehackt	250 g
Rinderbrühe	200 ml
Paprika, edelsüß	
Kreuzkümmel	
Salz	
Pfeffer, schwarz gemahlen	
Petersilie, frisch	20 g

## Zubereitung



Küchenutensilien

Bräter

1. Ofen auf 160 °C (Umluft) vorheizen. Kohlrouladen zum Antauen aus dem Tiefkühlfach nehmen. Zwiebel halbieren, schälen und fein würfeln. Knoblauch schälen und grob hacken.
2. In einem Bräter 2 EL Öl auf hoher Stufe erhitzen und Rouladen darin rundherum ca. 3–4 Min. goldbraun anbraten. Rouladen auf einem Teller beiseitestellen. Bräter nicht säubern.
3. 1 EL Öl im Bräter erneut auf mittlerer Stufe erhitzen und darin Zwiebel und Knoblauch unter Rühren ca. 2 Min. anschwitzen. Tomatenmark zugeben und ca. 1 Min. mitbraten.
4. Mit gehackten Tomaten und Rinderbrühe auffüllen und mit Paprikapulver, Kümmel, Salz und Pfeffer würzen. Kohlrouladen in die Soße setzen und mit geschlossenem Deckel im Ofen ca. 30 Min. garen. Für die letzten 10 Min. Deckel entfernen. Petersilie waschen, trocken schütteln, grobe Stiele entfernen und fein hacken.
5. Klassische Kohlroulade aus dem Ofen nehmen, mit etwas Tomatensoße auf Tellern anrichten und mit Petersilie bestreut servieren.

Guten Appetit!

Tipp: Zu klassischen Kohlrouladen in Tomatensoße passen perfekt Salzkartoffeln.

# Nährwerte (pro Portion)

Kaloriengehalt	277 kcal
Kohlenhydrate	16 g
Eiweiß	10 g
Ballaststoffe	2 g
Fette	20 g