

## Vegane Kohlrouladen

Zeit gesamt

1h 30min



4 EL

Zubereitungszeit 1h 10min

Schwierigkeit Mittel



## Zutaten

Speisestärke

für 4 Portionen 100 g Linsen, braun Weißkohl 0.5 St. Salz Zwiebeln, gelb 1 St. Karotten 1 St. Knollensellerie 100 g Öl 6 EL **Paniermehl** 2 EL Pfeffer, schwarz gemahlen 1<sub>TL</sub> Rosenpaprika 200 ml Weißwein, trocken 800 ml Gemüsebrühe

## Zubereitung



Küchenutensilien

mittlere Schüssel, kleiner Topf, großer Topf mit Deckel, Sieb, grobe Reibe, Zahnstocher

- 1. Linsen über Nacht in kaltem Wasser ein Weichen. Am nächsten Tag in einem Topf Linsen mit etwa 400 ml Wasser zum kochen bringen und ca. 25 Min. weich garen.
- 2. Inzwischen in einem Topf ca. 4 I Salzwasser aufkochen. Weißkohl waschen und unschöne Blätter entfernen. In kochendem Salzwasser Kohlkopf ca. 8–10 Min blanchieren. Anschließend herausnehmen, abschrecken und ca. 12 weiche Blätter abschälen. Mittelrippen keilförmig aus den Blättern herausschneiden und abkühlen lassen. Übrigen Kohl in feine Streifen schneiden.
- 3. Zwiebeln halbieren, schälen und fein hacken. Karotten und Sellerie schälen, Enden entfernen und grob reiben. In einer Pfanne 2 EL Öl auf mittlerer Stufe erhitzen und die Hälfte der Zwiebeln ca. 2 Min. anschwitzen. Karotten und Sellerie zugeben und weitere ca. 2 Min. anbraten.
- 4. Linsen abgießen und abtropfen lassen. In einer Schüssel Linsen mit einer Gabel leicht zerdrücken. Zwiebeln, Karotten, Sellerie und Paniermehl unterheben und vermengen. Mit Salz, Pfeffer und Paprikapulver würzen.
- 5. In jedes Kohlblatt 1–2 EL der Füllung geben, die kurzen Seiten rechts und links über der Füllung einschlagen, sodass die Masse nicht herausfallen kann. Anschließend mit jeweils einem Zahnstocher fixieren.
- 6. In dem Topf 2 EL Öl auf mittlerer Stufe erhitzen und Rouladen beidseitig ca. 5 Min. anbraten. Anschließend herausnehmen und auf einen teller geben. Im Topf erneut 2 EL Öl erhitzen und Zwiebeln mit übrigen Kohl ca. 5 Min anbraten. Mit Wein und Brühe

ablöschen, Kohlrouladen zurück in den Topf geben und zugedeckt ca. 15–20 Min. köcheln.

7. In einer Schüssel Stärke mit etwas kaltem Wasser verrühren. Nach Ende der Garzeit Rouladen auf einem Teller beiseitestellen. Sauce aufkochen, mit Speisestärke abbinden und mit Salz und Pfeffer abschmecken.

**Guten Appetit!** 

Kaloriengehalt	307 kcal
Kohlenhydrate	36 g
Eiweiß	5 g
Ballaststoffe	8 g
Fette	13 g