Vegane Kohlrouladen mit Räuchertofu, Brezel und Apfel in cremiger Senfsoße

Zeit gesamt
1h

Zubereitungszeit
40min

Schwierigkeit
Mittel

Zutaten

für 4 Portionen

Salz	
Äpfel, rot	1 St.
Räuchertofu	1 St.
Zwiebeln, gelb	1 St.
Salzbrezeln	4 St.
Weißkohl	1 St.
Öl	3 EL
Apfelmus	4 EL
Haferdrink Barista	1200 ml
Margarine, vegan	40 g
Weizenmehl, Type 405	40 g
Senf	5 EL
Zucker	
Schnittlauch, frisch	10 g

Zubereitung

Küchenutensilien

große Schüssel, großer Topf mit Deckel, mittlere Pfanne, große Auflaufform, Zahnstocher

1. In einem Topf ca. 4 l Salzwasser aufkochen. Apfel waschen, Kerngehäuse entfernen und klein würfeln. Räuchertofu in kleine Würfel schneiden. Zwiebel halbieren, schälen und klein würfeln. Salzbrezeln in ca. 2 cm große Stücke schneiden.

2. Weißkohl waschen und unschöne Blätter entfernen. In kochendem Salzwasser Kohlkopf ca. 8–10 Min. blanchieren.

3. Ofen auf 220 °C (Ober-/Unterhitze) vorheizen. In einer Pfanne 2 EL Öl auf hoher Stufe erhitzen, Apfel, Räuchertofu und Zwiebel darin ca. 5 Min. anbraten. In einer Schüssel Apfel, Räuchertofu, Zwiebel, Brezeln, Apfelmus und 200 ml Haferdrink Barista zu einer groben Knödel-Masse verkneten. Mit Salz würzig abschmecken und kurz ziehen lassen.

4. Weißkohl herausnehmen, abschrecken und ca. 8 weiche Blätter abschälen. Mittelrippen keilförmig aus den Blättern herausschneiden. In jedes Kohlblatt ca. 4–5 EL der Füllung geben, kurze Seiten rechts und links über der Füllung einschlagen, sodass die Masse nicht herausfallen kann. Anschließend mit jeweils einem Zahnstocher fixieren. Kohlrouladen nebeneinander in eine gefettete Auflaufform legen, ca. 3 EL Wasser zugeben und für ca. 30 Min. backen.

5. In einem Topf auf mittlerer Stufe Margarine und Mehl erhitzen und verrühren. Nach und nach 1 l Haferdrink Barista mit einem Schneebesen einrühren, bis eine klümpchenfreie Soße entsteht, kurz aufkochen, auf kleine Stufe stellen, 5 EL Senf unterrühren und mit Salz und Zucker abschmecken.

6. Kohlrouladen vorsichtig aus dem Ofen nehmen. Schnittlauch waschen, trocken schütteln und in feine Ringe schneiden. Kohlrouladen halbiert auf Senfsoße anrichten und mit Schnittlauch garniert servieren.

Guten Appetit!

Tipp: Den übrigen Weißkohl kann man zu einem leckeren Krautsalat verarbeiten. Rezepte gibt es auf lidl-kochen.de.

Nährwerte (pro Portion)

Kaloriengehalt	492 kcal
Kohlenhydrate	59 g
Eiweiß	14 g
Ballaststoffe	10 g
Fette	23 g