Kohlrouladen

Die klassischen Kohlrouladen werden in diesem Rezept zusätzlich mit Soja verfeinert.

Verfasser: kochrezepte.at

Arbeitszeit: 20 min

Koch/Backzeit: 40 min

Gesamtzeit: 60 min

Zutaten

520 g	Kohl

Zum Braten

0.5 EL	Sonnenblumenöl
250 ml	Gemüsefond

Für die Masse

160 g	Faschiertes
30 g	Sojaschnetzel
80 g	Knödelbrot
0.5 EL	Sonnenblumenöl
100 g	Zwiebel
1 Stk.	Ei
50 g	Karotten
50 g	Rüben (gelbe)
1 Prise	Salz
1 Stk.	Knoblauchzehe
1 Prise	Pfeffer

1 Prise	Majoran

Zubereitung

1. **Kohlrouladen** haben nur wenige Kalorien. Zuerst die gelben Rüben und die Karotten in kleine Würfel schneiden. Anschließend das Sojaschnetzel in Wasser für ca. 5-10 Minuten einweichen lassen. Von dem Kohl Blätter ablösen, in einem Topf mit heißem Wasser blanchieren und dann gut abtropfen lassen. Für die Faschierte-Masse die Gemüsewürfel und die ausgedrückten Sojaschnetzln gut vermengen.

2. Den Strunk der blanchierten Kohlblätter vorsichtig flach klopfen und dann in Fächerform 2-3 Blätter übereinander legen. Die Mischung darauf geben und einrollen. Fett auf 220 Grad erhitzen und die Rouladen kurz anbraten.

3. Dann die Hitze auf 170 Grad reduzieren und den Fond hinzufüllen. Jetzt für etwa 30 Minuten die Kohlrouladen abgedeckt dünsten lassen und auf vorgewärmten Tellern servieren.

Tipp

Als Beilage für die Kohlrouladen eignen sich Kartoffeln sehr gut.