



Vegane Kohlrouladen

Zeit gesamt
🕒 1h 30min

Zubereitungszeit
🕒 1h 10min

Schwierigkeit
👨‍🍳 Mittel



Zutaten

für 4 Portionen

| | |
|-------------------|---------|
| Linsen, braun | 100 g |
| Weißkohl | 0.5 St. |
| Salz | |
| Zwiebeln, gelb | 1 St. |
| Karotten | 1 St. |
| Knollensellerie | 100 g |
| Öl | 6 EL |
| Paniermehl | 2 EL |
| Pfeffer, schwarz | |
| Rosenpaprika | 1 TL |
| Weißwein, trocken | 200 ml |
| Gemüsebrühe | 800 ml |
| Speisestärke | 4 EL |

Zubereitung



Küchenutensilien

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

1. Linsen über Nacht in kaltem Wasser einweichen. 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 l 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!

Nährwerte (pro Portion)

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