



Winterliche Rotkohlrouladen mit gebratenen Pilzen

Zeit gesamt
40min

Zubereitungszeit
40min

Schwierigkeit
Schwierig



Zutaten

für 4 Portionen

| | |
|--|--------|
| Rotkohl | 1 St. |
| Zwiebeln, gelb | 1 St. |
| Knoblauchzehen | 1 St. |
| Petersilie, frisch | 20 g |
| Soft Datteln, getrocknet und entsteint | 60 g |
| Walnusskerne | 50 g |
| Olivenöl | 3 EL |
| Balsamicoessig, hell | 3 EL |
| Vemondo veganes Hack | 275 g |
| Salz | |
| Pfeffer, schwarz | |
| Gemüsebrühe | 300 ml |
| Champignons, braun | 300 g |
| Zwiebeln, rot | 1 St. |
| Öl | 2 EL |
| Thymian, gerebelt | |

Zubereitung



Küchenutensilien

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

1. Einen großen Topf mit Wasser zum Kochen bringen. Rotkohl hineinlegen und ca. 8 Min. kochen. Vorsichtig herausheben. 4 große Blätter vom Rotkohl ablösen, zurück ins kochende Wasser geben und ca. 5 Min kochen. Kohlblätter eiskalt abschrecken, flach drücken und Mittelstrunk herauschneiden.
2. Zwiebel halbieren, schälen und fein würfeln. Knoblauchzehe schälen und fein hacken. Petersilie waschen, trocken schütteln und fein hacken. Datteln und Walnüsse grob hacken. In einer großen Pfanne 1 EL Olivenöl bei mittlerer Stufe erhitzen. Zwiebel und Knoblauch darin anbraten. Datteln und Walnüsse dazugeben und mit hellem Balsamico ablöschen. In einer großen Schüssel mit Vemondo Hackfleisch und Petersilie vermengen und mit Salz und Pfeffer abschmecken.
3. Rotkohlblätter auslegen und Füllung auf das obere Drittel der Rotkohlblätter verteilen. Blätter an den Seiten einschlagen, zu einer Roulade aufrollen und mit Küchengarn umwickeln. In einer weiteren Pfanne 2 EL Olivenöl bei mittlerer Stufe erhitzen. Rouladen von beiden Seiten anbraten und mit Brühe ablöschen. Bei geschlossenem Deckel ca. 15 Min. schmoren lassen.
4. Währenddessen Champignons ggf. mit Küchenkrepp säubern und in Scheiben schneiden. Rote Zwiebel halbieren, schälen und in Ringe schneiden. In einer Pfanne 2 EL Öl bei hoher Stufe erhitzen und Zwiebel und Champignons darin anbraten. Einige Zweige Thymian dazugeben und mit Salz und Pfeffer würzen. Champignons mit den Rotkohlrouladen auf Tellern anrichten und servieren.

Guten Appetit!

Tipp: Dazu passen gebratene Schupfnudeln.

Nährwerte (pro Portion)

| | |
|----------------|----------|
| Kaloriengehalt | 511 kcal |
| Kohlenhydrate | 49 g |
| Eiweiß | 14 g |
| Ballaststoffe | 12 g |
| Fette | 27 g |