



VEGETARISCHE KOHLOULADEN

PORTIONEN: 4

ZUBEREITUNG: 60 MIN

ZUTATEN

6–8 Kohlblätter
1 Zwiebel
2 Knoblauchzehen
50 g Karotte
1 Handvoll Petersilie
250 g vegetarisches Hack
250 g gekochte braune Linsen
2 Esslöffel Senf
2 Esslöffel Tomatenmark
1 Teelöffel Paprikapulver
Butter zum Anbraten
Salz und Pfeffer

Für die Soße:

1 Esslöffel Butter
1 Esslöffel Tomatenmark
500ml Gemüsebrühe
1 Esslöffel Speisestärke
100 ml Kochsahne
1 Teelöffel Sojasoße
Salz und Pfeffer

ZUBEREITUNG

1. Um die Kohlblätter einfach abzubekommen, lege den ganzen Kohlkopf für ein paar Minuten in kochendes Wasser.
2. Kohlblätter herabziehen und dann noch einmal einzeln für ein paar Minuten in kochendes Wasser geben.
3. Zwiebel und Knoblauch schälen und klein schneiden. Karotte schälen und raspeln. Petersilie waschen und klein schneiden.
4. In einer Schüssel, Zwiebel, Knoblauch, Karotten, Petersilie, Hack, Linsen, Senf, Tomatenmark, Paprikapulver, Salz und Pfeffer gut vermischen (am besten mit den Händen).
5. Jeweils 2 Esslöffel Füllung in die Mitte jedes Kohlblattes geben. Kohlblätter dann aufrollen. Hierzu zuerst die Seiten einklappen und dann aufrollen. Mit Küchengarn umwickeln und befestigen.



VEGETARISCHE KOHLOULADEN

ZUBEREITUNG

6. Butter in einer tiefen Pfanne oder einem Bräter erhitzen und Kohlrouladen darin von allen Seiten goldbraun anbraten.
7. Tomatenmark und Gemüsebrühe hinzugeben und mit geschlossenem Deckel für ca. 30 Minuten köcheln lassen.
8. Kohlrouladen aus der Pfanne nehmen. Speisestärke mit 2 Esslöffel Wasser vermengen und zu der Soße geben. Kochsahne und Sojasoße hinzugeben und für ein paar Minuten unter Rühren aufkochen lassen.
9. Kohlrouladen wieder zurück zur Soße geben.
10. Du kannst die Kohlrouladen zum Beispiel mit Kartoffeln servieren.