

Orientalische Kohlrouladen mit Tomatensauce

VORBEREITEN

15
Min.

ZUBEREITEN

60
Min.

NIVEAU



Zutaten für 3 Portionen

1 Chinakohl
600 ml Gemüsebrühe
200 g Couscous
1 Zwiebel
1 kleine Zucchini
100 g Cashewkerne
50 g Soft-Aprikosen
2 Esslöffel getrockneter Basilikum
1 Esslöffel Currypulver
100 g Frischkäse
3 Teelöffel Tomatenmark
50 g Crème fraîche
Salz, Pfeffer
Öl zum Anbraten

Kohl hat einige Vorteile. Zum Beispiel, dass er ein regionales Gemüse ist und uns im Winter mit reichlich Vitamin C, Mineral- und Ballaststoffen. Eigentlich ist er zu schade, um ihn immer nur mit Hackfleisch zu füllen. Wie wär's also mal mit einem Hauch Orient in den Rouladen? Dazu fülle ich den Kohl einfach mit Couscous, Cashewkernen und getrockneten Aprikosen und bette ihn in fruchtiger Tomatensauce - ein Gedicht!

- 1 -

Blätter vom Chinakohl lösen und 1 Minute in kochendem Salzwasser blanchieren. In Eiswasser abschrecken.

- 2 -

Die Hälfte der Gemüsebrühe aufkochen, Couscous einrühren und 5 Minuten gar ziehen lassen.

- 3 -

Zwiebel schälen und fein hacken. Zucchini waschen und fein würfeln. Zwiebeln und Zucchini in einer Pfanne in etwas Öl 5 Minuten andünsten. Aprikosen und Cashewkerne fein hacken und mit Zwiebeln und Zucchini vermischen. Basilikum, Currypulver und Frischkäse zugeben und vermengen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

- 4 -

Kohlblätter auf einer Arbeitsfläche ausbreiten und jeweils 2 EL der Füllung darauf verteilen. Zu Rouladen aufrollen und mit Küchengarn verschließen.

- 5 -

Kohlrouladen in einer Pfanne mit Öl rundherum braun anbraten. Mit restlicher Brühe auffüllen und 30 Minuten schmoren lassen.

- 6 -

Kohlrouladen herausnehmen und die Sauce mit Tomatenmark und Crème fraîche verrühren. Mit Salz und Pfeffer abschmecken und kurz einkochen lassen. Rouladen mit Sauce servieren.