

Roulade rolls vegan – Mangoldroulade mit Quinoa-Füllung

VORBEREITEN

25
Min.

ZUBEREITEN

5
Min.

NIVEAU



Zutaten für 4 Portionen

Für die Rouladen

200 g Quinoa
400 ml Gemüsebrühe
2 Zwiebeln
80 g Mandeln
100 g Cranberries
1 Stück Ingwer (ca. 2 cm)
1/2 Teelöffel Safran
3 Esslöffel Cashewmus
6 Minzblätter
8 große Mangoldblätter
4 Esslöffel Sonnenblumenöl
Salz, Pfeffer

Für den Dip

100 ml Sojajoghurt
1/2 Limette
1/3 Bund Minze
Salz, Pfeffer

- 1 -

Für die Füllung Quinoa in Brühe aufkochen und nach Packungsanleitung zubereiten.

- 2 -

Zwiebeln schälen und fein würfeln. Mandeln in einer Pfanne ohne Öl anrösten, leicht abkühlen lassen und mit Cranberries grob hacken. Ingwer schälen und fein reiben.

- 3 -

Öl erhitzen. Zwiebeln und Safran ca. 2 Minuten anbraten. Ingwer und Mandeln hinzufügen und ca. 1 Minute anbraten. Mit Cashewmus, Cranberries und Quinoa vermengen und mit Salz und Pfeffer abschmecken.

- 4 -

Mangoldblätter vom Strunk befreien. Blätter in kochendem Wasser ca. 1 Minute blanchieren und mit kaltem Wasser abschrecken. Auf jedem Blatt 2-3 EL Quinoamischung verteilen, dabei einen Rand von 2 cm lassen. Mangoldblätter an drei Seiten einklappen. An der vierten Seite fassen und aufrollen. Mit Küchengarn oder Zahnstochern fixieren.

- 5 -

Für den Dip Limette auspressen und Minze fein hacken. Mit Sojajoghurt vermischen und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Rouladen mit Dip servieren.

Von wegen Rouladen sind nur was für Fleischfresser. Dieses hübsche Exemplar mit Mangoldhülle und Quinoa-Füllung braucht kein Rind, Schwein oder Geflügel, um deine Geschmacksknospen zu kitzeln.