

Kohlrouladen

mit TischleinDeckDich-Füllung

Zutaten:

- 200 g TischleinDeckDich
- 700 ml Gemüsebrühe
- 8 getrocknete Tomaten
- 1 kleiner Weißkohl
- 5 Zwiebeln
- 100 ml Rotwein oder Brühe
- 50 ml Sahne
- 1 Paprika
- 1 Knoblauchzehe
- 2 EL Kräuterfrischkäse oder veg. Brotaufstrich
- 1 Bund glatte Petersilie
- 1 EL Butter
- Tomatenmark
- Salz ,Pfeffer
- Olivenöl



Zubereitung:

TischleinDeckDich (Quinoa-Hirse-Mahlzeit mit Gemüse) mit der kochenden Gemüsebrühe übergießen und in einer Schüssel abkühlen lassen. Dann mit den klein geschnittenen getrockneten Tomaten, Salz, Pfeffer, Petersilie, Tomatenmark und Frischkäse abschmecken.

8 Weißkohlblätter für einige Minuten in kochendes Wasser geben, dann aus dem Wasser nehmen und auf ein Küchenbrettchen legen. Eventuell den harten Strunk flach abschneiden. Dann die TischleinDeckDich Masse mit den Händen formen und auf die Kohlblätter verteilen. Den Kohl über der Masse zusammenklappen und mit Zahnstochern feststecken.

Paprika und Zwiebeln waschen bzw. schälen und in Streifen bzw. Ringe schneiden. Den Knoblauch schälen und fein hacken.

In einer großen Pfanne die Butter erhitzen und die Rouladen darin rundherum anbraten, bis sie schön braun sind. Dann die Zwiebeln, den Knoblauch und die Paprika hinzugeben und mit anbraten. Mit dem Rotwein ablöschen und die Sahne hinzugeben. Noch ca. 10 Min. erhitzen und dann servieren.

Wir wünschen guten Appetit!