



Vegane Kohlrouladen mit Bratensoße & Kartoffeln

Die deftigen Kohlrouladen mit würziger Füllung aus Linsen, Möhren und vegane Hack sind eine leckere, fleischlose Alternative zu Omas Klassiker

Für 4 Portionen
Schwierigkeitsgrad: knifflig
Zubereitungszeit: 2 Stunden
Pro 100 g:
2922 kJ / 722 kcal
F: 26 g, davon 18 g gesättigte Fettsäuren, K: 78 g,
davon 9 g Zucker, E: 29 g, Salz: 1,3 g

Zutaten aus der Rezeptkiste:

Für die Rouladen:

1 Weißkohl (ca. 1 kg) davon 8 Blätter
180 g Zwiebeln, sehr fein gewürfelt
2 Knoblauchzehen, sehr feingehackt
50 g Möhre, geraspelt
2 EL frische Petersilie, fein gehackt
250 g veganes Hack
250 g braune Linsen (abgetropft)
2 EL Tomatenmark
50 g vegane Butter

Für die Soße:

2 EL vegane Butter
100 g Zwiebel, klein gewürfelt
2 Knoblauchzehen, kleingehackt
100 g Champignon, gewürfelt
1 Möhre, klein gewürfelt
1 Tomate, klein gewürfelt
2 EL Tomatenmark

Beilage:

1,5-2 kg Kartoffeln, 2 EL gehackte Petersilie

Zutaten aus dem Vorrat:

2 EL mittelscharfer Senf
1 Schuss Rotwein (50-100 ml)
2 TL Paprikapulver
2 Lorbeerblätter
1 TL Thymian oder Majoran (getrocknet)
1 gehäufter EL Speisestärke
500 ml Gemüsebrühe (siehe Zubereitung)
2 TL Sojasauce
1 TL Zucker, Salz und Pfeffer

Zubereitung

1. Für die Kohlrouladen Zwiebeln, Knoblauch, Möhre u. Petersilie in einer Schüssel mit Hack, Linsen, Senf, Tomatenmark u. 1 TL Paprikapulver vermengen. Mit Salz u. Pfeffer würzen. Alles zu einer homogenen, formbaren Masse verkneten.
2. Zum Lösen der Blätter Weißkohl unten am Strunk 2-3 cm abschneiden und rundherum einschneiden. Ganzen Kohlkopf in Topf mit kochendem Salzwasser geben, dabei mit Wasser bedecken. Nach 2-3 min. lösen sich die ersten Blätter. Diese vorsichtig aus dem Wasser nehmen u. zur Seite legen. Weitere sich lösende Blätter entnehmen. Blätter abtropfen lassen u. die dicke Mittelrippe keilförmig rausschneiden. Das Kochwasser für die Gemüsebrühe aufheben!
3. Auf jedem Kohlblatt 1 EL der Füllung mittig platzieren. Die Blätter von rechts u. links zuklappen u. die Kohlroulade von unten nach oben fest aufrollen. Mit Küchengarn befestigen, sodass die Rouladen nicht auseinanderfallen. Diesen Schritt mit allen Kohlblättern wiederholen.
4. Vegane Butter in einer großen Pfanne (oder Bräter) erhitzen. Rouladen von allen Seiten gut braun anbraten, dann entnehmen. Zwiebeln, Knoblauch u. Champignons in der Pfanne mit weiterer veganer Butter anbräunen, Tomatenmark hinzugeben u. anrösten. Tomate und Möhre unterrühren, kurz mitbraten. Schuss Rotwein zugeben und etwas einköcheln. Paprika, 1 Lorbeerblatt, Thymian u. Gemüsebrühe (Kochwasser verwenden) zugeben u. gut verrühren. Rouladen in die Brühe legen u. bei geschlossenem Deckel 30 min. bei mittlerer Hitze schmoren lassen. Die Soße sollte leicht köcheln.
5. In der Zwischenzeit Kartoffeln schälen, ggf. halbieren oder vierteln u. in einen Topf geben. Mit Wasser bedecken, salzen, 1 Lorbeerblatt hinzugeben u. ca. 15-20 min. köcheln lassen, bis sie weich sind.
6. Die Kohlrouladen aus der Pfanne nehmen. Soße durch ein Sieb passieren u. zurück in die Pfanne geben. Speisestärke in 2-3 EL Wasser anrühren u. zur Soße geben. Mit Sojasauce, Zucker, Salz u. Pfeffer abschmecken. Ca. 1-2 min. köcheln lassen, bis sie leicht andickt. Die Kohlrouladen mit der Sauce u. den Kartoffeln servieren u. mit Petersilie bestreuen.

Tipp

5 Wacholderbeeren u. 2 Stücke Zartbitterschokolade, in der Bratensoße mitgeschmort, sorgen für ein besonderes Aroma.