

Kohlrouladen mit Soja-Schnetzel

Mit Kohl gesund durch den Winter

4	Personen
800 g	große Weißkohlblätter
100 g	Soja-Schnetzel
1/4 l	Gemüsebrühe
1	Zwiebel
5 EL	Raps- oder Olivenöl
4 EL	Tomatenmark
3 EL	gehackte Petersilie
2 TL	Kümmel
	Paprikapulver, Pfeffer, Salz



Foto: Angela Francisca Endress, Usingen

Die Kohlblätter waschen, vom Strunk lösen und in kochendem Salzwasser 2 Minuten blanchieren. Herausnehmen und gut abtropfen lassen.

Inzwischen die Soja-Schnetzel in der Gemüsebrühe einweichen (ca. 5 Minuten, Herstellerangaben beachten). Die gegebenenfalls nicht aufgesogene Flüssigkeit abseihen.

Die Zwiebel hacken. 2 Esslöffel Öl in einer Pfanne erhitzen und die Zwiebel darin glasig dünsten. Die Soja-Schnetzel kurz mitbraten und das Tomatenmark einrühren. Die Petersilie hacken und zu der Mischung geben. Mit Salz, Pfeffer und Paprikapulver abschmecken.

Sojamischung auf die vorbereiteten Kohlblätter geben, 4 Rouladen formen und mit Zwirn umwickeln.

In einem großen Topf 3 Esslöffel Öl erhitzen und die Rouladen einlegen. Von allen Seiten kurz

anbraten. Mit Kümmel bestreuen und mit Wasser übergießen. Circa 30 Minuten garen.

Tipp: Dazu passt Kartoffelpüree.

Zubereitungszeit

45 Min.

vegetarisch, vegan
aus

[Umweltfreundlich VEGETARISCH](#) - Genussrezept