



Kohlrouladen mit Walnuss-Grünkern-Füllung

Zutaten

- 2 Zwiebeln
- 3 EL Olivenöl
- 80 g Grünkernschrot
- 500 ml Gemüsesuppe
- 40 g Walnusskerne
- 1 Zweig Thymian
- 1 Stiel Petersilie
- 40 g Parmesan
- 1 Ei
- 4 große Kohlblätter
- 2 große Karotten (ca. 200 g)
- 1 Stange Lauch (ca. 250 g)
- 1 EL Currypulver
- 125 ml Sojacreme
- Salz
- Pfeffer

Zubereitung

Zwiebeln fein würfeln und in Öl andünsten. Grünkernschrot zugeben und weiterdünsten. Hälfte der Brühe zugeben und aufkochen lassen. Walnüsse, Thymian und Petersilie hacken, Parmesan reiben. Grünkern, Walnüsse, Kräuter und Parmesan mit Ei verrühren und salzen und pfeffern. Kohlblätter 3 min in kochendem Salzwasser blanchieren, abschrecken und trocken lassen. Karotten in feine Streifen, Lauch in Ringe schneiden. Beides andünsten, mit Curry bestreuen und restliche Gemüsesuppe begeben. Mittelstrunk von Kohlblättern entfernen, mit Grünkernpaste bestreichen, die Ränder einschlagen und nach dem Zusammenrollen mit Küchengarn fixieren. Rouladen mit Öl anbraten. Karotten, Lauch und Gemüsesuppe in den Bratopf geben, mit Curry würzen und die Rouladen auflegen. 30 min bei mittlerer Hitze garen. Rouladen herausnehmen. Sauce unter Zugabe von Sojacreme 4-5 min aufkochen. Rouladen auf einer Platte anrichten und Sauce extra dazu reichen.

Guten Appetit!