

Vegane Kohlrouladen mit Kichererbsen

Zutaten (für 4 Personen):

- 1 kleiner Spitzkohl
- 1 Pastinake
- 2 Möhren
- 2 rote Zwiebeln
- 3 Tomaten
- 1 Zehe Knoblauch
- 500 ml passierte Tomaten
- 500 ml Brühe
- 1 EL Harissa
- 2 EL Apfelbalsam
- 1 EL Ahornsirup
- etwas Olivenöl
- etwas Chili
- 0,5 Bund Petersilie
- 0,5 Bund Dill
- 0,5 Bund Kerbel
- 200 g Champignons
- 300 g gegarte (aus dem Glas) Kichererbsen
- 100 g Cashewkerne
- etwas Zitronensaft
- 4 Taler Ziegenfrischkäse
- Salz
- Pfeffer

In den Boden des Spitzkohls einen Keil schneiden und die großen grünen Blätter abnehmen. Den hellgrünen und gelben Kern für die Soße in kleine Stücke schneiden. Möhren, Pastinake und Zwiebeln schälen und in Würfel schneiden. Tomaten säubern und ebenfalls würfeln.

Olivenöl in einem breiten Schmortopf erhitzen und die Zwiebeln und das Gemüse darin anschwitzen. Frische und passierte Tomaten und Brühe angießen. Mit Harissa, Essig, Salz, Pfeffer und etwas Ahornsirup würzen.

Für die Füllung die Pilze putzen und in kleine Stücke schneiden. In einer Pfanne in Olivenöl kurz braten. Dabei leicht salzen und pfeffern. Vorgegarte Kichererbsen und Cashewnüsse in ein hohes Gefäß geben und grob mixen. Mit Salz, Pfeffer, Chili, Harissa und Zitronensaft würzen. Nach Geschmack noch etwas Olivenöl dazugeben. Kräuter waschen und trocknen. Die Hälfte hacken und mit der Kichererbsen-Nuss-Masse vermengen. Die andere Hälfte für das Topping beiseitestellen. Gebratene Pilze ebenfalls zur Füllung geben und alles gut vermischen.

Die dickeren Blattstielenden aus den Kohlblättern schneiden. Kohlblätter zwischen Handtücher legen und mit einem Nudelholz kräftig walzen. Pro Roulade 2-3 Kohlblätter überlappend auslegen. Die Füllung in die Mitte setzen. Die Seiten einschlagen und stramm aufrollen. Mit der offenen Seite nach unten in den Schmorfond mit der Soße legen. Einmal aufkochen, dann den Topf verschließen und die Kohlrouladen bei mäßiger Hitze etwa 20 Minuten schmoren.

Ziegenfrischkäse mit einer Gabel zerkleinern. Gemüse-Soße auf Teller geben. Darauf jeweils 1 Kohlroulade setzen. Mit 1 Klecks Frischkäse und frischen Kräutern garniert servieren.

Sendung/Quelle: Iss besser!

Sendetermin: 06.11.2022

Koch/Köchin: Tarik Rose

Weitere Rezepte und Tipps auf: www.ndr.de/kochen