

Vegetarische Spitzkohl-Rouladen mit Kartoffelpüree

Zutaten für die Rouladen (für 2 Personen):

- 1 kleiner Spitzkohl
- 150 g Champignons
- 2 Schalotten
- 3 EL Rapsöl
- Salz
- Pfeffer
- 1 EL (frisch oder TK) Petersilie
- 2 EL Pinienkerne
- 3 EL Vollkorn-Semmelbrosel
- 1 Ei
- 150 ml Gemüsebrühe
- 1 EL (frisch oder TK) Schnittlauch
- 1 TL Speisestärke

Pro Portion 2 große Blätter vom Spitzkohl trennen und circa 3 Minuten in kochendem Salzwasser blanchieren. Anschließend unter kaltem Wasser abschrecken und abtropfen lassen.

Restlichen Spitzkohl in feine Streifen schneiden, Pilze putzen und ebenfalls in feine Streifen schneiden. Schalotten schälen, klein schneiden und in einer Pfanne mit etwa zwei Dritteln des Öls anbraten. Spitzkohlstreifen und Pilze hinzufügen und ebenfalls anbraten. Mit Salz und Pfeffer würzen, Petersilie dazugeben.

In einer weiteren Pfanne die Pinienkerne ohne Fett anrösten. Anschließend zusammen mit Semmelbröseln und Ei unter die Kohlmasse mischen. Alles gut verrühren. Die Masse auf den Kohlblättern verteilen und diese fest aufrollen. Dabei die Seiten leicht einschlagen, damit die Füllung nicht herausfällt. Mit Küchengarn zusammenbinden oder mit Stäbchen feststecken.

Restliches Öl in einer Pfanne erhitzen und die Kohlrouladen unter Wenden von allen Seiten anbraten. Die Gemüsebrühe angießen, Pfanne mit einem Deckel verschließen und die Rouladen bei mittlerer Hitze circa 15 Minuten schmoren lassen.

Anschließend die Rouladen aus der Pfanne nehmen. Stärke mit wenig Wasser anrühren, zur Brühe geben und kurz aufkochen lassen, damit sie etwas bindet. Schnittlauch in Röllchen schneiden und hinzufügen.

Zutaten für das Püree:

- 250 g mehlig kochende Kartoffeln
- 200 g Sellerie
- 1 Schalotte
- 1 TL Butter
- 150 ml Gemüsebrühe
- Salz
- Pfeffer
- 1 Prise Muskat
- 50 ml Milch

Kartoffeln und Sellerie schälen und in kleine Würfel schneiden. Schalotte schälen, fein würfeln und in einem Topf in Butter anschwitzen. Sellerie- und Kartoffelwürfel hinzufügen und Gemüsebrühe angießen. Mit Salz, Pfeffer und Muskat würzen.

Im geschlossenen Topf etwa 15 Minuten garen, bis das Gemüse weich ist. Dann den Deckel abnehmen und die Flüssigkeit noch etwas einkochen lassen. Die Masse fein pürieren, dabei nach und nach Milch hinzufügen.

Das Püree mit den Rouladen und der Soße anrichten.

Nährwerte (pro Portion):

circa 515 kcal, 41 g Kohlenhydrate, 30 g Fett, 20 g Eiweiß, 15 g Ballaststoffe, 3,4 BE

Empfehlenswert bei:

Adipositas

Bluthochdruck

COPD

Diabetes

Hämorrhoiden

Metabolisches Syndrom

Nasen-Herpes

Nierensteine (Kalziumoxalat)

Sinusitis

Verstopfung

Wechseljahresbeschwerden

Sendung/Quelle: Die Ernährungs-Docs

Sendetermin: 11.10.2021

Koch/Köchin:

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