

Vegetarische Kohlrouladen mit Kräuterquark

Zutaten (für 4 Personen):

- 2 Zwiebeln
- 2 Möhren
- 1 Stange Lauch
- 1 EL Rapsöl
- 400 ml Gemüsebrühe
- 80 g Grünkernschrot
- 100 g Weißkohl
- 3 EL Walnusskerne
- 40 g Bergkäse
- 1 EL gehackte TK- Petersilie
- 0,5 TL gerebelter Thymian
- 1 (Größe M) Ei
- Salz
- aus der Mühle: Pfeffer
- 1 EL Kokosfett
- 400 g Magerquark
- 1 EL Mineralwasser
- alternativ: Leinöl
- 2 EL TK- Gartenkräuter
- nach Belieben: Knoblauch

Zwiebeln und Möhren schälen und fein würfeln, Lauch waschen und in dünne Ringe schneiden. Alles in Rapsöl andünsten. Grünkernschrot dazugeben und kurz mitdünsten. Großteil der Brühe (etwa drei Viertel) angießen, aufkochen und zugedeckt 20-30 Minuten bei kleiner Hitze köcheln lassen.

Inzwischen vorsichtig die Blätter vom Weißkohl lösen, etwa 3 Minuten in kochendem Salzwasser blanchieren und anschließend sofort kalt abschrecken. Mit Küchentuch trocken tupfen.

Walnusskerne hacken und Käse reiben. Zusammen mit Kräutern und Ei in eine Schüssel geben, vermischen und gegartes Grünkern-Gemüse unterrühren. Mit Salz und Pfeffer würzen.

Weißkohlblätter ausbreiten, den Grünkern-Gemüse-Mix darauf verteilen und aufrollen. Dabei die Seiten leicht einschlagen, damit die Füllung nicht herausfällt. Mit Küchengarn zusammenbinden oder mit Stäbchen feststecken.

Kokosfett in einem Bräter erhitzen. Kohlrouladen unter gelegentlichem Wenden anbraten. Restliche Brühe angießen, einen Deckel aufsetzen und 25 Minuten bei mittlerer Hitze schmoren.

In der Zwischenzeit den Quark mit Mineralwasser oder alternativ mit Leinöl glattrühren. Kräuter und nach Belieben sehr fein gehackten Knoblauch hinzufügen. Die Kohlrouladen mit dem Kräuterquark anrichten.

Sendung/Quelle: Die Ernährungs-Docs

Sendetermin: 29.01.2024

Koch/Köchin:

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