

Vegane Kohlrouladen

MIT TOMATENSAUCE



PRO PORTION:

1.861 kJ (445 kcal)

ZUBEREITUNGSZEIT:

ca. 25 Min. + 110 Min. Kochzeit

SCHWIERIGKEITSGRAD:

mittel

REICHT FÜR:

4 Portionen

Zutaten

Für die Kohlrouladen

- 75 g dmBio Veggie Hack*
- 625 ml Wasser
- 125 g dmBio Langkornreis Vollkorn*
- 1 EL dmBio Gemüsebrühe*
- 1 Weißkohl
- Salz
- 2 EL dmBio Veganes Zwiebelschmalz*
- 1 EL dmBio Bratöl Sonnenblume*
- gemahlender dmBio Schwarzer Pfeffer*

Für die Tomatensauce

- 1 kleine Zwiebel
- 2 Knoblauchzehen
- 2 EL dmBio Bratöl Sonnenblume*
- 325 ml dmBio Tomatensauce
- gegrillte Paprika*
- Salz
- dmBio Schwarzer Pfeffer, ganze Körner*
- 1 EL dmBio Rohrohrzucker*

Zubereitung

Für die Kohlrouladen

1. Das Veggie Hack mit 375 ml kochendem Wasser in eine Schüssel geben und zwei Minuten quellen lassen.
2. Reis nach Packungsanleitung in 250 ml Gemüsebrühe kochen.
3. Den Strunk vom Weißkohl herausschneiden und in einen großen Topf geben. So viel Wasser hinzugeben, bis der Kohl fast bedeckt ist. Wasser salzen, aufkochen lassen und bei geschlossenem Deckel einige Minuten leicht köcheln lassen. Sobald die Blätter sich lösen lassen, diese vorsichtig mit einer Gabel entfernen. Das Kochwasser auffangen.
4. Den gekochten Reis mit veganem Hack, Zwiebelschmalz, Öl, Salz und Pfeffer vermengen.
5. Mittig auf jedem Kohlblatt 2 große EL der Füllung platzieren. Blätter von rechts und links zuklappen und die Kohlrouladen von unten nach oben fest aufrollen.
6. Ofen auf 180 °C Ober- und Unterhitze vorheizen. Eine Auflaufform einfetten. Die Kohlrouladen mit der Faltseite nach unten in die Form legen. Etwas von dem Kochwasser in die Form verteilen. Den Deckel auf die Form legen und die Kohlrouladen etwa 90 Minuten im Ofen garen.

Für die Tomatensauce

1. Zwiebel und Knoblauch schälen und klein schneiden.
2. Öl im Topf erhitzen. Zwiebel und Knoblauch dazugeben und glasig dünsten.
3. Tomatensauce dazugeben und mit Salz, Pfeffer und Zucker abschmecken. Circa 5 Minuten köcheln lassen. Mit den Kohlrouladen anrichten. ●

Einkaufsliste

VOM dm-MARKT:

- ☐ 75 g dmBio Veggie Hack*
- ☐ 125 g dmBio Langkornreis Vollkorn*
- ☐ dmBio Gemüsebrühe*
- ☐ Salz
- ☐ dmBio Veganes Zwiebelschmalz*

☐ dmBio Bratöl Sonnenblume*

- ☐ dmBio Schwarzer Pfeffer, ganze Körner*
- ☐ 325 ml dmBio Tomatensauce
- ☐ gegrillte Paprika*
- ☐ dmBio Rohrohrzucker*

AUS DEM GEMÜSEREGAL:

- ☐ 1 Weißkohl
- ☐ 1 kleine Zwiebel
- ☐ 2 Knoblauchzehen