

Spitzkohlrouladen mit Buch- weizen, Pilzen und Paprikasauce

— Bio Kochbox KW 35



Spitzkohlrouladen mit Buchweizen, Pilzen und Paprikasauce



MENGENHINWEIS:

- Für 1 Portion die Mengen halbieren
- Für 4 Portionen die Mengen verdoppeln

Für 2 Portionen:

- 1 Spitzkohl
- 100 g Buchweizen
- 200 g Champignons
- 1 Karotte
- 1 Zwiebel
- 2 Paprika
- 300 ml Gemüsefond
- 1 Handvoll Petersilie

Eigener Vorrat:

- Salz, Pfeffer
- 1 Knoblauchzehe
- 1 EL Tomatenmark
- 2 EL Olivenöl
- 1 TL Paprikapulver

Zubereitung:

Der Spitzkohl wird von beschädigten äußeren Blättern befreit und gründlich gewaschen. Acht größere Blätter werden vorsichtig vom Kopf gelöst und in kochendem Salzwasser etwa zwei Minuten blanchiert, anschließend herausgenommen, kalt abgeschreckt und sorgfältig abtropfen gelassen. Die dicken Blattrippen werden mit einem Messer etwas flacher geschnitten. Der Buchweizen wird in einem feinen Sieb gründlich abgespült und in leicht gesalzenem Wasser knapp bissfest gegart. Die Champignons werden geputzt und fein gewürfelt. Die Karotte wird geschält, gewaschen und klein gewürfelt. Zwiebel und Knoblauch werden geschält und fein gehackt. Die Paprika werden gewaschen, trockengetupft, halbiert, entkernt, von den weißen Trennwänden befreit und grob gewürfelt. Petersilie wird gewaschen, trocken geschüttelt und fein gehackt. In einer Pfanne wird 1 EL Olivenöl erhitzt, die Hälfte der Zwiebel wird darin zusammen mit dem Knoblauch glasig angeschwitzt. Champignons und Karotte werden hinzugegeben und kräftig gebraten, bis die Pilze ihre Flüssigkeit weitgehend verloren haben. Der Buchweizen wird untergemischt und die Füllung mit Petersilie, Salz und Pfeffer abgeschmeckt. Die Kohlblätter werden ausgebreitet, mit der Buchweizenmischung belegt, seitlich eingeschlagen und fest aufgerollt. Für die Sauce wird das restliche Olivenöl in einem breiten Topf erhitzt, die übrige Zwiebel und die Paprikawürfel werden darin angeschwitzt. Tomatenmark und Paprikapulver werden kurz mitgeröstet, danach wird die Gemüsebrühe angegossen. Die Sauce wird etwa zehn Minuten gekocht und anschließend mit dem Pürierstab fein püriert. Die Kohlrouladen werden nebeneinander in die Sauce gesetzt und zugedeckt bei niedriger bis mittlerer Hitze etwa 20 Minuten geschmort, bis die Kohlblätter weich sind und die Füllung vollständig durchgezogen ist.