

Kohlrouladen mit Kartoffel-Linsen-Füllung

_____ Bio Kochbox KW 06



Kohlrouladen mit Kartoffel-Linsen-Füllung



MENGENHINWEIS:

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

Für 2 Portionen:

- 5-6 Weißkohlblätter
- 65 g Linsen
- 250 g Kartoffeln
- 1 Apfel
- 1 Zwiebel
- 250 ml Gemüsefond
- 1 TL Majoran

Eigener Vorrat:

- Salz, Pfeffer
- 20 g Margarine
- 2-3 EL Öl
- 1 TL Speisestärke

Zubereitung:

Vom Weißkohl den Strunk abschneiden. Damit sich die Blätter besser abteilen lassen, den Kohlkopf in kochendes Salzwasser tauchen und nach und nach Blätter vom Kopf lösen, abtropfen lassen. Linsen in ca. 15 Minuten garen, abtropfen lassen. Kartoffeln und Äpfel schälen und würfeln. Zwiebeln pellen und ebenfalls würfeln.

Zwiebel-, Kartoffel- und Apfelwürfel in Margarine und 2 EL Öl ca. 3-4 Minuten andünsten. Linsen zugeben und alles mit Salz, Pfeffer und Majoran abschmecken. Kohlblätter nebeneinander auf einer Arbeitsplatte ausbreiten und die dicke Mittelrippe flach schneiden. Gemüse-mischung darauf verteilen und aufrollen. Mit Zahnstochern oder Küchengarn fixieren und im restlichen heißen Fett rundherum anbraten.

Eventuell übrig gebliebene Füllung mit andünsten. Nach und nach Brühe angießen und ca. 30 Minuten mit geschl. Deckle garen. Rouladen vorsichtig herausnehmen. Schmorflüssigkeit mit dem Pürierstab pürieren, evtl. mit etwas in Wasser gelöster Speisestärke binden und nochmals abschmecken.



Unsere Weinempfehlung
SPÄTBURGUNDER, ROT-
WEIN WEINGUT SCHMIDT

