



## Vegane Kohlrouladen

Schäle als erstes die Karotte, Zwiebel, Petersilienwurzel, den Sellerie und Knoblauch.

Als erstes wird die Soße angesetzt. Schneide dazu zwei Karotten, eine Zwiebel und ein Drittel des Selleries in ca. 0,5 große Würfel geschnitten. Brate diese in einem Topf mit etwas Öl an, bis sie schön braun sind, viele Röstaromen gebildet haben, aber noch nicht verbrannt sind. Gib das Tomatenmark dazu und lasse es kurz mit rösten. Lösche anschließend mit der Brühe ab. Lasse die Soße nun mindst. 20 Minuten köcheln.

### Du brauchst für 4 Portionen

1 eher kleinen Kopf Weißkraut  
200g Räuchertofu  
4 Karotten  
2 Zwiebeln  
1 Zehe Knoblauch  
1 kleine Petersilienwurzel  
Stück Sellerie  
1 ½ EL Tomatenmark  
0,5 l Brühe  
Öl zum braten  
Salz, Pfeffer, nach Belieben Kümmel & Paprikapulver

In der Zwischenzeit wird die Füllung zubereitet. Schneide dazu das restliche Gemüse in kleine, feine Würfel und brate sie in einer Pfanne mit etwas Öl an. Schneide anschließend den Tofu in ebenso kleine Würfelchen und brate auch diesen mit. Würze die Füllung mit Salz, Pfeffer und nach belieben Paprikapulver und Kümmel.

Jetzt wird das Kraut vorbereitet. Trenne dazu die Blätter sorgfältig, möglichst im Ganzen vom Krautkopf ab, soweit bzw. so Viele wie möglich – bis nichts mehr geht. Mit dem übrigen Kraut hast du nun zwei Möglichkeiten: 1. Für ein anderes Gericht verwenden und 2. In feine Streifen schneiden, anbraten und später mit in die Soße geben.

Setze nun einen Topf oder eine Pfanne mit etwas Wasser auf. Wenn es kocht werden darin kurz einzeln (oder zwei auf einmal) die Krautblätter darin blanchiert. Das erleichtert dir später das Einrollen. Je nach Kraut Sorte & Konsistenz reichen meisten 30-60 Sekunden. Gib sie anschließend in eine Schüssel mit kaltem Wasser, um den Garprozess zu unterbrechen.

Heize den Ofen auf 180°C Unter-/Oberhitze vor.

Nun sind alle Komponenten des Gerichtes vorbereitet, das heißt es geht ans Füllen und Rollen. Lege dazu ein Krautblatt aus und gib 1 ½ - 2 EL der Füllung (je nach Menge) mittig auf das Blatt. Klappe anschließend die Seiten ein und rolle möglichst eng von unten nach oben ein.

Lege die gefüllten Rouladen in eine Ofenform, gieße anschließend die Soße vorsichtig darüber und gib sie für 20 Minuten in den vorgeheizten Ofen.

In der Zwischenzeit kannst du noch die Beilage zubereiten. Ich empfehle dir Kartoffelpüree, Kartoffeln oder Reis dazu.

Viel Spaß beim nach kochen und lass es dir schmecken!