

Vegetarische Kohlrouladen mit Wirsing

Zutaten für 2 Personen

Zubereitungszeit 60 Minuten

Schwierigkeit normal

Zutaten

Für die Rouladen

- 4 große Wirsingblätter
- 200 g Couscous
- 200 ml Gemüsebrühe
- 1 Zwiebel
- 2 Möhren
- 4 EL Kokosöl
- Zimt-Mandel Würzöl
- Salz
- Pfeffer

Für die Sauce

- 300 g Tomaten, stückig
- 1 Zwiebel
- 2 EL Kokosöl
- Chili Würzöl
- Salz
- Pfeffer



Zubereitung

Einen Topf mit Salzwasser zum Kochen bringen. Den Wirsing darin für etwa zwei Minuten blanchieren, anschließend abschrecken und abtropfen lassen. Für die Füllung den Couscous mit kochender Gemüsebrühe übergießen und für etwa zehn Minuten quellen lassen. In der Zwischenzeit die Zwiebel und Möhren schälen und fein würfeln und in Kokosöl anbraten. Mit dem Couscous vermengen und mit Salz, Pfeffer sowie dem Zimt-Mandel Würzöl abschmecken. Je zwei Wirsingblätter überlappend aufeinander legen und die Füllung in die

Mitte setzen. Die Seiten darüber einschlagen und einrollen. Mit Zahnstochern fixieren. Die Rouladen in einer Pfanne mit Kokosöl von jeder Seite kurz anbraten.

Für die Tomatensauce die Zwiebel abziehen und in kleine Würfel schneiden. In Kokosöl anbraten und anschließend die passierten Tomaten hinzugeben. Mit Salz, Pfeffer und Chili Würzöl abschmecken. Anschließend die Sauce zusammen mit den Rouladen in eine Auflaufform geben und bei 160 Grad Umluft für etwa 15 Minuten in den vorgeheizten Backofen geben.