



Vegane Walnuss-Hack-Kohlrouladen



Nährwertangaben (pro Portion/Stück)

Energie: 620kcal / 2600 kJ
Eiweiß: 19 g Fett: 40 g
Kohlenhydrate: 39 g

Zubereitungszeit:
50 Min

Zubereitung:

1. Den Spitzkohl vorsichtig von den äußeren Blättern (ca. 20-24 Stück) befreien und die dicken Blattrippen flach schneiden. Die Kohlblätter in einem großen Topf in kochendem Salzwasser kurz garen, die Blätter sollten weich, aber noch fest sein. Blätter in kaltes Wasser legen. Restlichen Kohl in feine Streifen schneiden.
2. Kalifornische Walnüsse, Haferflocken, Kidneybohnen, Zwiebeln, Knoblauch, Sojasauce, Senf, Paprikapulver, Tomatenmark und Kräuter gründlich, am besten mit/in einer Küchenmaschine, zu einer grob-festen Masse verarbeiten. Salzen und pfeffern. Je ein größeres Spitzkohlblatt nehmen (kleine doppelt legen), ca. 2 Esslöffel der Hackmasse darauflegen, die Seiten einschlagen, aufrollen und mit einem Holz Spieß fixieren.
3. In heißem Öl die Rouladen nach und nach rundherum braten, der Kohl sollte eine goldbraune Farbe annehmen. Kohlstreifen ebenfalls kurz braten. Alles herausnehmen, zugedeckt warmhalten. Für die Sauce in einer Pfanne die Margarine zerlassen, mit dem Mehl zu einer Paste verrühren und mit pflanzlicher Kochalternative und Brühe glatt verrühren. Alles einmal aufkochen, mit Sojasauce, Zitronensaft, Salz und Pfeffer würzen und die Rouladen in die Sauce geben. Kohlstreifen noch einmal kurz scharf anbraten, würzen und dazu servieren.
4. Zugedeckt bei kleiner Hitze ca. 6-8 Minuten fertigbaren.

Tipp: Dazu passen kleine, gebratene Kartoffeln.

Zutaten für 4 Portionen :

Für die Rouladen:

- 1 kleiner Spitzkohl (ca. 800 g)
- 120 g kalifornische Walnüsse, grob gehackt
- 80 g blütenzarte Haferflocken
- 1 Dose Kidneybohnen (Abtropfgewicht ca. 240g)
- 100 g Zwiebeln, fein gewürfelte
- 1 Knoblauchzehe, gepresst
- 2 EL Sojasauce
- 1 TL Senf
- 1 TL Paprikapulver
- 2 - 3 EL Tomatenmark
- 2 EL gehackte Kräuter z.B. Thymian, Majoran
- 2 EL pflanzliches Öl

Für die Sauce:

- 15 g pflanzliche Margarine
- 15 g Mehl
- 200 ml pflanzliche Kochalternative
- 150 ml Gemüsebrühe
- 1 TL Zitronensaft
- 1 - 2 EL Sojasauce
- Salz, Pfeffer