



Vegane Walnuss-Hack-Kohlrouladen



Nährwertangaben (pro Portion/Stück)

Energie: ca. 460 kcal
Eiweiß: ca. 16 g Fett: ca. 30 g
Kohlenhydrate: ca. 27 g

Zubereitungszeit:
50 min

Zubereitung:

- Die äußeren Kohlblätter (ca. 20–24 Stück) vorsichtig ablösen und die dicken Blattrippen flach schneiden. Die Blätter in kochendem Salzwasser kurz blanchieren, bis sie weich, aber noch formstabil sind. Anschließend in kaltem Wasser abschrecken. Den restlichen Kohl fein in Streifen schneiden.
- Walnüsse, Haferflocken, Kidneybohnen, Zwiebeln, Knoblauch, Sojasauce, Senf, Paprikapulver, Tomatenmark und Kräuter gründlich vermengen – am besten in einer Küchenmaschine – bis eine grobe, formbare Masse entsteht. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.
- Auf jedes große Kohlblatt etwa 2 Esslöffel der Füllung geben, die Seiten einschlagen und aufrollen. Mit einem Holzspieß oder Küchengarn fixieren.
- Die Rouladen in heißem Öl portionsweise goldbraun anbraten. Die Kohlstreifen kurz mitbraten, dann alles herausnehmen und warm halten.
- Für die Sauce Margarine in der Pfanne schmelzen, Mehl einrühren und mit pflanzlicher Sahne und Gemüsebrühe glattrühren. Aufkochen lassen, mit Sojasauce, Zitronensaft, Salz und Pfeffer abschmecken.
- Die Rouladen in die Sauce geben, abdecken und bei niedriger Hitze **6–8 Minuten** gar ziehen lassen.
- Die Kohlstreifen erneut kurz in der Pfanne anbraten und zusammen mit den Rouladen servieren.

Zutaten für 4 Portionen :

Für die Rouladen:

1 kleiner Weißkohl (ca. 800 g)
120 g kalifornische Walnüsse, grob gehackt
80 g zarte Haferflocken
1 Dose Kidneybohnen (Abtropfgewicht ca. 240 g)
100 g Zwiebeln, fein gewürfelt
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 Pflanzenöl

Für die Sauce:

15 g Pflanzenmargarine
15 g Mehl
200 ml pflanzliche Sahnealternative
150 ml Gemüsebrühe
1 TL Zitronensaft
1 – 2 EL Sojasauce
Salz, Pfeffer