



Rezept

- Kohlrouladen - mit Klößen und Pastinakensternen

Zutaten (für 4 Personen):

Für die Rouladenfüllung:

- 250 g Naturtofu
- 40 g klein gehackte Walnüsse
- 1 großes helles Brötchen
- ca. 60 g Semmelbrösel
(nach Bedarf)
- 1 große Zehe Knoblauch
- 2 mittelgroße Zwiebeln
- 1 gehäufter TL (Kräuter-)Senf
- ca. 50 ml Soja-Creme
- 1 EL Ketchup
- 3 große Prisen Salz
- etwas Chayenne-Pfeffer,
Kurkuma, Paprika-/Chilipulver

Für Krautrouladen und Soße:

- 1 großer Weißkohlkopf
- 1 kleine Zwiebel
- getrocknete Pilze
- etwas Salz
- Pflanzenöl zum Braten
(z. B. Olivenöl)
- 2 gehäufte TL Mehl
- Wasser

Für die Pastinakensterne:

- 1 große Pastinake
- ca. 5 EL Rote-Bete-Saft
- 4 Prisen Zucker
- 2 Prisen Salz
- etwas Pfeffer
- etwas Zimtpulver

Für die Klöße:

- 800 g Kartoffeln
- 200 g Kartoffelmehl
- 150 ml Wasser
- 1 1/2 TL Salz

Zusätzliches Zubehör:

Sternen-Ausstechform (für Plätzchen), Kartoffelpresse,
möglichst Schnellkochtopf, Garn

Vorbereitung:

Mindestens 2 Stunden vor der eigentlichen Zubereitung
das Brötchen einweichen.

Zubereitung:

Kartoffeln kochen. Kohlkopf um den Strunk herum tief einschneiden. Strunk dabei so weit wie möglich entfernen und Kohlkopf in leicht gesalzenem Wasser köcheln. Eingeweichtes Brötchen inzwischen gut ausdrücken, Zwiebeln für die Füllung fein schneiden und Tofu klein reiben. Dazu 1 Zehe Knoblauch pressen. Alle Zutaten der Füllung vermengen und nach Geschmack würzen.





Äußerste Kohlblätter nach 10 Minuten vorsichtig mit 2 Gabeln ablösen und aus dem Topf nehmen. Kohlkopf unter Beobachtung weiterköcheln lassen bis ca. 8 große Blätter auf diese Weise gelöst wurden. Dickes Strunkende der Blätter herausschneiden. Währenddessen noch warme Kartoffeln schälen, durch die Presse drücken und auskühlen lassen.

Jeweils 2 gelöste Kohlblätter übereinander legen und etwas salzen. Füllung auf die Blätter geben, Blattseiten einklappen und Rouladen fest einrollen. Diese mehrfach mit Garn umwickeln und auch von Außen salzen.

Reichlich Öl in einen großen (Schnellkoch-)Topf geben bis der Boden bedeckt ist und erhitzen. 1 kleine Zwiebel und etwas von dem übrigen Kohl klein schneiden und, je nach Geschmack, mit einigen getrockneten Pilzen dazugeben. Rouladen hinzufügen und alles scharf anbraten - nicht anbrennen lassen! Rouladen dabei vorsichtig mit 2 Gabeln drehen bis alle Seiten eine braune Farbe angenommen haben. Nach Bedarf hin und wieder Wasser hinzugeben und herunterschmoren lassen.

Nebenbei gepresste Kartoffeln, Kartoffelmehl, Salz und Wasser gut verkneten und mit feuchten Händen Klöße formen. Pastinake in ca. 1/2 cm dicken Scheiben schneiden und in kochendes Wasser geben. Nach 5 Minuten kalt abschrecken und in Sternenform vorsichtig ausstechen.

Wenn bei den Rouladen eine gute Bräunung erreicht ist, so viel Wasser hinzugeben, dass der Topfboden ca. 2 cm hoch bedeckt ist, und diese jetzt mindestens 45 Minuten darin dünsten (10 Minuten im Schnellkochtopf mit Einsatz).

Klöße währenddessen in kochendes Wasser geben und auf kleiner Flamme 20 Minuten ziehen lassen. Pastinakensterne in etwas Öl kurz anbraten und dabei von beiden Seiten mit Zucker, Zimt, Salz und Pfeffer würzen. Wenn der Zucker karamellisiert ist, Pfanne von der Herdplatte nehmen. Pastinakensterne mit Rote-Bete-Saft ablöschen und darin wenden.

Fertig gedünstete Rouladen aus dem Topf nehmen, vorsichtig die Fäden lösen und warm halten. Restliche Flüssigkeit im Topf mit Wasser verlängern, nachsalzen und andicken. Dazu 2 TL Mehl und 4 EL Wasser vermischen, in den Topf geben und Soße nochmals kurz aufkochen. Diese anschließend bei Bedarf sieben. Nun Essen festlich anrichten und genießen!

Guten Appetit!



Verein für allumfassenden Tierschutz und Aufklärungsarbeit

kontakt@anima-ev.de

www.anima-ev.de

www.facebook.com/anima.verein