

# Kohlrouladen mit Walnussauce

## Zutaten für 4 Portionen

### Für die Kohlrouladen

- 800 g Weisskohl
- 200 g Dinkelschrot, grob geschrotet (alternativ: Grünkernschrot)
- 100 g Zwiebeln - fein würfeln
- 200 g Apfel - davon eine Hälfte in Scheiben schneiden; die andere Hälfte grob raspeln
- 150 g Soja-Quark (z. B. von Vitaquell)

### *Weitere Zutaten und Gewürze*

- 400 ml heiße Gemüsebrühe
- 125 ml Apfelsaft
- 2 EL Erdnussöl, hitzebeständig (+ etwas Öl zum Fetten der Form)
- 1 TL fein geschnittener Majoran

### Für die Walnussauce

- 150 ml Gemüsebrühe
- 200 g Soja- oder Hafersahne
- 60 g Walnüsse, gemahlen
- 1 EL Edelhefeflocken
- 1 TL Bio-Maisstärke - mit 1 EL Wasser verrühren
- 3 EL fein gehackte Petersilie
- Kristallsalz und Pfeffer aus der Mühle

## Zubereitung

- Vorbereitungszeit ca. 50 Minuten
- Koch-/Backzeit ca. 50 Minuten

Für die Kohlrouladen das Erdnussöl in einem Topf erhitzen und die Zwiebeln darin andünsten. Dann den Dinkelschrot dazugeben, kurz mitdünsten und mit der Gemüsebrühe übergiessen. Eimal aufkochen, dann 15 - 20 Min. leicht köcheln lassen. Anschliessend vom Herd nehmen und weitere 5 Min. nachquellen lassen. Zum Abkühlen in eine Schüssel geben.

Den Soja-Quark zusammen mit dem geraspelten Apfel, Majoran, Salz und Pfeffer unter die abgekühlte Schrotmasse heben, alles gut vermengen und pikant abschmecken.

Den Weisskohl am Stück in einen Topf mit Wasser geben, aufkochen und 5 Min. kochen lassen (dadurch lösen sich die Blätter leichter). Mit einer Schaumkelle aus dem Wasser heben, 16 Blätter abnehmen und den Strunk der Blätter herausschneiden.

Die Weisskohlblätter erneut in das Wasser geben und 3 Min. kochen lassen. Dann mit der Schaumkelle aus dem Wasser heben und über einem Sieb abtropfen lassen. Anschliessend mit der Dinkelmasse füllen, zu Rouladen formen und mit Garn oder Stäbchen fixieren.

Den Backofen auf 150 °C Umluft vorheizen.

Eine Auflaufform fetten und mit den Apfelscheiben auslegen. Dann die Rouladen darauf verteilen und mit Salz würzen. Mit Apfelsaft begiessen und im Backofen 30 Min. schmoren lassen.

In der Zwischenzeit die Walnussauce zubereiten. Hierzu die Sojasahne mit der Gemüsebrühe in einer Schüssel verrühren, die Petersilie dazugeben und mit Salz, Pfeffer und Hefeflocken würzen.

Eine beschichtete, fettfreie Pfanne erhitzen und die Walnüsse darin kurz (!) anrösten. Dann mit dem Schüsselinhalt übergiessen, kurz aufkochen lassen, mit der Maisstärke abbinden und nochmals abschmecken.

Die Walnussauce vor dem Anrichten über die Kohlrouladen geben.

Dazu empfehlen wir Salzkartoffeln.

### **Nährwerte pro Portion**

Kalorien: 552 kcal, Kohlenhydrate: 25 g, Eiweiss: 18 g, Fett: 40 g



**Link zum Rezept**

<https://zdg.de/kohlrouladen-mit-walnussauce.html>