

Guidohof

demeter



*Frisches
vom Biohof
direkt ins Haus*



Vegane Kohlrouladen

Zutaten:

- 1 Wirsing
- 20 g getrocknete Steinpilze
- 200 g Champignons
- 100 g Austernpilze
- 200 g Räuchertofu
- 200 g Nüsse (z.B. Walnüsse, Mandeln)
- 1 kleine Stange Lauch
- 1 Zwiebel
- 1 Knoblauchzehe
- 1 trockene Scheibe Brot
- Ca. 200 ml Gemüsebrühe
- Etwas frischer Rosmarin
- Etwas Öl
- Salz

Zubereitung:

- Für die Füllung die getrockneten Pilze in eine Schüssel geben und mit heißem Wasser übergießen. Ebenso auch die trockene Scheibe Brot zerkleinern und mit heißem Wasser übergießen.
- Währenddessen die Wirsingblätter vom Strunk trennen und abwaschen.
- Wasser in einem großen Topf zum Kochen bringen. Die Kohlblätter ca. 10 Minuten darin blanchieren, sodass sie weich sind. Anschließend mit kaltem Wasser abschrecken.
- Champignons und Austernpilze putzen, Lauch waschen. Zwiebel schälen und die Pilze, das Gemüse sowie den Räuchertofu kleinschneiden oder zerhexeln. Nüsse kleinhacken.
- Etwas Öl in einer Pfanne erhitzen und Knoblauch sowie die Zwiebel darin glasig dünsten. Die geschnittenen Pilze, Tofu, gehackte Nüsse sowie die eingeweichten Pilze hinzugeben und alles gut anbraten. Das Einweichwasser der getrockneten Pilze kannst du später noch verwenden.
- Das Gemüse mit Salz würzen sowie etwas zerhackten Rosmarin hinzugeben und weitere 10-12 Minuten bei mittlerer Hitze anbraten.
- Anschließend das Einweichwasser vom Brot abgießen und die Nuss-Pilz-Mischung mit dem eingeweichten Brot zu einer klebrigen Füllung vermengen.
- Jeweils ungefähr 2 EL der Pilz-Nuss-Füllung mittig auf einem großen Kohlblatt platzieren, seitlich einklappen und von unten nach oben stramm rollen. Mit Zahnstochern oder Rouladenspießen fixieren. Abschließend etwas Olivenöl in einen Bräter oder einen Topf geben, die Rouladen mit ein paar Zweigen Rosmarin ca. 5 Minuten rundherum scharf anbraten. Mit Gemüsebrühe und dem Einweichwasser der Steinpilze ablöschen und mit geschlossenem Deckel bei mittlerer Hitze für ca. 30-40 Minuten schmoren lassen.

Wir wünschen gutes Gelingen und einen guten Appetit!
Eure Guidos