

Vegetarische Rezepte

Feine Krautwickel Vegetarisch

Anzahl: 4 Portionen

Gattung: Backen, Gemüse, Hauptspeise, Kürbis, Pizza, Vegetarisch

1	mittelgrosse Stange Lauch	Salz
1	Zwiebel	Pfeffer
1	mittelgrosse Möhre	Muskat
5	Essl. Butterschmalz	1 kleine Weisskohl (= 1kg)
125 g	Grünkernschrot	1 Flasche Granini Gute Ernte
375 ml	Gemüsebrühe	-Gemüsesaft (= 0,5 Lit
1	Bund glatte Petersilie	1 Becher Creme fraiche (= 150
2	Scheiben Vollkorntoast	-g)
5	Essl. geriebene Mandeln	1 Essl. grüner Pfeffer
2	Eier	2 Essl. geschälte Kürbiskerne
60 g	geriebener Gouda	

Lauch putzen, Zwiebel abziehen, Möhre schälen und alles würfeln. Einen Esslöffel Butterschmalz erhitzen und Grünkernschrot darin andünsten. Gemüswürfel zugeben, Gemüsebrühe angiessen und kurz aufkochen. Herd abschalten und die Masse 20 Minuten ausquellen lassen.

Petersilie waschen, trocken tupfen und fein hacken, Vollkorntoast zerbröseln. Beides mit Mandeln, Eiern und Gouda zur Gemüse-Grünkernmasse geben. Mit Salz, Pfeffer und Muskat pikant abschmecken und zehn Minuten ruhen lassen.

Die äusseren Blätter des Kohls entfernen. Für die Krautwickel zwölf Blätter lösen, dicke Blattrispen flach schneiden. In kochendem Salzwasser ca. drei Minuten blanchieren, kalt abschrecken und abkühlen lassen.

Die Füllung auf den Kohlblättern verteilen, aufrollen und mit Küchengarn oder Rouladen Nadeln fixieren. Krautwickel im restlichen erhitzten Butterschmalz rundherum anbraten, mit Gemüsesaft ablöschen und ca. 20 Minuten zugedeckt schmoren.

Krautwickel herausnehmen. Sauce mit Creme fraiche verfeinern und grünen Pfeffer zugeben. Krautwickel auf der Gemüsesauce anrichten und mit Kürbiskernen bestreut servieren.

Zubereitungszeit ca. 70 Minuten kJ/kcal pro Portion 2214/529

