



Alle GEFRO-Produkte, die Sie zum Nachkochen benötigen, können Sie bequem im Shop bestellen.

GEFRO GmbH & Co. KG
87697 Memmingen / Allgäu

Telefon 08331 / 95 95 0
Telefax 08331 / 95 95 17

E-Mail: info@gefro.de

Einkaufszettel

Pikante Kohlrouladen

- 2 EL GEFRO Tomatensoße
- 200 ml GEFRO Suppe
- 1 TL GEFRO Salatwürze
- 2 TL GEFRO Brat- & Frittieröl
- 4 große Weißkohlblätter
- 3 Frühlingszwiebeln
- 1 Knoblauchzehe
- 50 g Korinthen
- 2 EL Mandelblättchen
- 0,5 TL Zimt
- 2 EL frische Petersilie
- 300 g Langkornreis
- 200 g Naturjoghurt

Weitere tolle Rezepte finden Sie unter www.gefro.de

Pikante Kohlrouladen

Rezept für 4 Personen
Zubereitung ca. 50 Minuten

Nährwerte pro Portion:

13,3 g Fett 35,5 g Kohlenhydrate 8,2 g Eiweiß 298 kcal Brennwert

Pikante Kohlrouladen Eine tiefe Auflaufform mit **GEFRO Brat- & Frittieröl** bepinseln. Den Backofen auf 170°C vorheizen. 4 große Weißkohlblätter ca. 5 Min. blanchieren. Abtropfen lassen und die harten Stiele entfernen. Die Blätter beiseite legen. 2 TL **GEFRO Brat- & Frittieröl** in einem großen Topf erhitzen.

3 Frühlingszwiebeln kleinhacken, 1 Knoblauchzehe zerdrücken und beides bei mittlerer Temperatur kurz andünsten. Nun 2 EL **GEFRO Tomatensoße / -suppe**, 50 g Korinthen, 2 EL Mandelblättchen, 1/2 TL Zimt, 2 EL frische, feingehackte Petersilie und 300 g gekochten Langkornreis hineingeben. Gut verrühren, vom Herd nehmen und etwas abkühlen lassen.

Nun auf den Rand jedes Kohlblattes 3 EL der Füllung geben und das Blatt zu einem festen Päckchen aufrollen; dabei die Ecken einschlagen. Die Rouladen mit einem Bindfaden umwickeln, damit sie nicht auseinanderfallen. Mit der Nahtseite nach unten in die vorbereitete Form legen und 200 ml **GEFRO Suppe** darüber gießen. Mit Alufolie abdecken und 30 Min. im Backofen schmoren lassen.

Joghurtsoße: 200 g Naturjoghurt mit 1 TL **GEFRO Salatwürze** vermischen, evtl. mit etwas Zitronensaft abschmecken.

Tipp: Die Kohlrouladen mit der feinen Joghurtsoße servieren, als Beilage passt Reis sehr gut. Sie werden begeistert sein!