



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

Kohlrouladen mit Ricottafüllung in Preiselbeer-Maronensoße

- 500 ml GEFRO Balance Klare Gemüsebrühe Querbeet
- 25 g GEFRO Balance Dunkle Soße Kraft & Saft
- 8 große Blätter, Chinakohl
- 250 g Ricotta
- 100 g Feta
- 1 Eigelb
- 1 TL abgeriebene Schale von 1 Bio-Zitrone
- 2 EL eingelegte Preiselbeeren
- 60 g Maronen, gegart
- Salz
- Pfeffer, frisch gemahlen

Weitere tolle Rezepte finden Sie unter www.gefro.de

Kohlrouladen mit Ricottafüllung in Preiselbeer-Maronensoße

Rezept für 4 Personen
Zubereitung ca. 45 Minuten

Nährwerte pro Portion:

13,9 g Fett	13,2 g Kohlenhydrate	14 g Eiweiß	4,6 g Ballaststoffe	240 kcal
-------------	----------------------	-------------	---------------------	----------

Brennwert

Kohlroulade mit Ricottafüllung in Preiselbeer-Maronensoße: Den Ofen auf 180 °C vorheizen. 8 Kohlblätter einzeln in kochendem Salzwasser 1 Minute garen. Auf einem Sieb abtropfen lassen und auf einem Küchentuch trocken tupfen.

250 g Ricotta in eine Schüssel geben. 100 g Feta fein zerbröseln und mit 1 Eigelb und 1 TL Zitronenschale zum Ricotta geben. Alles gut miteinander verrühren und mit Salz und Pfeffer würzen.

Die Kohlblätter mit der Füllung bestreichen, die Seiten umklappen und die Rouladen zusammenrollen. Die offene Rouladenseite mit Zahnstochern fixieren und dann in eine Auflaufform setzen.

500 ml dünne Brühe aus **GEFRO Balance Klare Gemüsebrühe Querbeet** aufgießen und die Kohlrouladen für 15 Minuten im vorgeheizten Ofen garen. Die Rouladen dann aus der Brühe nehmen.

250 ml der Brühe abschöpfen und in einen Topf geben. 25 g **GEFRO Balance Dunkle Soße Kraft & Saft** einrühren und aufkochen. 60 g Maronen hacken und zugeben. 1 Minute köcheln lassen. 2 EL Preiselbeeren einrühren.

Die Kohlrouladen mit der Soße auf Tellern anrichten und sofort servieren.