



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](mailto:info@gefro.de)

## Einkaufszettel

### Spitzkohl-Rouladen mit jungen Karotten und Bergkäse gefüllt

- 250 ml GEFRO Suppe
- 1 EL GEFRO Gourmet Gemüse Cremesuppe
- GEFRO Kräuterwürze
- 8 große Spitzkohlblätter
- Salz
- 800 g junge Karotten
- 0,5 Stange Lauch
- 1 mittelgroße Zwiebel
- 100 ml Milch, 1,5 % Fett
- 50 g Butter
- 60 Bergkäse, gerieben
- 2 EL Petersilie, fein gehackt
- 40 g Haselnüsse
- 2 EL Schmand

Weitere tolle Rezepte finden Sie unter [www.gefro.de](http://www.gefro.de)

## Spitzkohl-Rouladen mit jungen Karotten und Bergkäse gefüllt

Rezept für 4 Personen  
Zubereitung ca. 45 Minuten

### Nährwerte pro Portion:

16,8 g Fett	25,5 g Kohlenhydrate	11,7 g Eiweiß	9,7 g Ballaststoffe	345 kcal
-------------	----------------------	---------------	---------------------	----------

**Spitzkohl-Rouladen mit jungen Karotten und Bergkäse gefüllt:** 8 Spitzkohlblätter in kochendem Salzwasser 3 Minuten garen, auf ein Sieb abgießen und mit kaltem Wasser abschrecken.

800 g junge Karotten schälen und in etwa 1 cm große Würfel schneiden. 1/2 Stange Lauch putzen, der Länge nach halbieren, in dünne Streifen schneiden und waschen. Auf einem Sieb abtropfen lassen. 1 mittelgroße Zwiebel schälen, halbieren und fein würfeln.

100 ml Milch in einem Topf erwärmen und 1 EL **GEFRO Gourmet Gemüse Cremesuppe** einrühren.

Die Hälfte der Butter in einem Topf schmelzen und die Zwiebel, den Lauch und die Karotten darin andünsten. Mit 100 ml klarer Brühe aus **GEFRO Suppe** ablöschen (insgesamt werden 250 ml klare Brühe aus **GEFRO Suppe** benötigt) und das Gemüse etwa 5 Minuten köcheln lassen.

Das Gemüse mit der Gemüsesuppe in eine Schüssel geben, miteinander vermengen und auskühlen lassen.

In der Zwischenzeit den Ofen auf 180 °C vorheizen.

Die Spitzkohlblätter auf einem Küchentuch trockentupfen. Das Gemüse mit 60 g geriebenem Bergkäse und 2 EL fein gehackter Petersilie vermengen, mit etwas **GEFRO Kräuterwürze** würzen und auf der Mitte der Kohlblätter verteilen. Die Seiten der Blätter einschlagen und zusammenrollen.

Die Rouladen mit der Naht nach unten in einen Bräter setzen. Die übrige Butter flöckchenweise darauf verteilen und mit 150 ml klarer Brühe aus **GEFRO Suppe** begießen. Für etwa 15 Minuten in den Ofen geben.

In der Zwischenzeit 40 g Haselnüsse hacken und in einer Pfanne ohne Fett leicht anrösten.

Die Rouladen aus dem Ofen nehmen und auf Tellern anrichten. Den Schmorfond darübergießen und jeweils einen Kleks Schmand auf die Rouladen setzen. Mit den gerösteten Haselnüssen bestreuen und servieren.