



Alle GEFRO-Produkte, die Sie zum Nachkochen der **Pikanten Kohlrouladen** benötigen, bestellen Sie bequem frei Haus.

GEFRO Reformversand

Wernher-von-Braun-Strasse 21
87697 Memmingen / Allgäu

Telefon 0800 / 95 95 100*

Telefax 0800 / 95 95 111*

*) gebührenfrei aus dem Festnetz

E-Mail info@gefro.de

Alle übrigen Zutaten besorgen Sie sich bei dem Händler "Ihres Vertrauens"...

Einkaufszettel

Pikante Kohlrouladen

- 4 große Weißkohlblätter
- 3 Frühlingszwiebeln
- 1 Knoblauchzehe
- 50 g Korinthen
- 2 EL Mandelblättchen
- 1/2 TL Zimt
- 2 EL frische Petersilie
- 300 g Langkornreis
- 200 g Naturjoghurt

Pikante Kohlrouladen

Rezept für 4 Personen. Zubereitung ca. 50 Minuten.

Nährwerte pro Portion:

13,3 g Fett
35,5 g Kohlenhydrate
8,15 g Eiweiß
298 kcal

Pikante Kohlrouladen: Eine tiefe Auflaufform mit **GEFRO Distelöl** 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 Distelöl** 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.

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