



Alle GEFRO-Produkte, die du zum Nachkochen benötigst, kannst du 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 Gemüsebrühe Querbeet
- 25 g GEFRO 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 findest du 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

1 Kohlblätter vorbereiten:

Den Ofen auf 180 °C vorheizen.

8 Kohlblätter einzeln in kochendem Salzwasser 1 Minute blanchieren.

Abtropfen lassen und auf einem Küchentuch trocken tupfen.

2 Füllung mischen:

250 g Ricotta in eine Schüssel geben.

100 g Feta fein zerbröseln und mit 1 Eigelb sowie 1 TL Zitronenschale zum Ricotta geben.

Alles gut verrühren und mit Salz und Pfeffer würzen.

3 Kohlrouladen formen:

Die Kohlblätter mit der Ricotta-Füllung bestreichen.

Die Seiten einschlagen und zu festen Rouladen aufrollen.

Die offene Seite mit Zahnstochern fixieren.

Die fertigen Rouladen in eine Auflaufform setzen.

4 Rouladen garen:

500 ml dünne Brühe aus GEFRO Gemüsebrühe Querbeet zugießen.

Die Rouladen im vorgeheizten Ofen 15 Minuten garen.

Danach aus der Brühe nehmen.

5 Preiselbeer-Maronensoße zubereiten:

250 ml der Brühe in einen Topf geben.

25 g GEFRO Dunkle Soße Kraft & Saft einrühren und aufkochen.

60 g Maronen hacken und zugeben.

1 Minute köcheln lassen.

2 EL Preiselbeeren einrühren.

6 Anrichten & Servieren:

Die warmen Kohlrouladen auf Tellern anrichten und mit der Preiselbeer-Maronensoße servieren.

Tipps & Varianten

Tipp: Damit die Rouladen beim Garen fest zusammenhalten, die Kohlblätter vor dem Füllen flach auf dem Küchentuch glattdrücken - so lassen sie sich leichter rollen.

Variante: Für eine zartere Rouladenhülle kannst du die dicken Blattadern der Kohlblätter vorsichtig flach schneiden