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

Pikante Kohlrouladen

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

Weitere tolle Rezepte findest du 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

1 Kohl vorbereiten:

Eine tiefe Auflaufform mit GEFRO Brat- & Frittieröl bepinseln und den Backofen auf 170 °C vorheizen.

4 große Weißkohlblätter ca. 5 Min. blanchieren, abtropfen lassen und die harten Stiele entfernen. Die Blätter beiseitelegen.

2 TL GEFRO Brat- & Frittieröl in einem großen Topf erhitzen.

2 Füllung zubereiten:

3 Frühlingszwiebeln kleinhacken und 1 Knoblauchzehe zerdrücken. Beides bei mittlerer Temperatur kurz andünsten.

2 EL GEFRO Tomatensoße /-suppe, 50 g Korinthen, 2 EL Mandelblättchen, ½ TL Zimt, 2 EL fein gehackte Petersilie und 300 g gekochten Langkornreis zugeben. Alles gut verrühren, vom Herd nehmen und etwas abkühlen lassen.

3 Rouladen formen:

Auf den Rand jedes Kohlblattes ca. 3 EL der Füllung geben. Die Blätter zu festen Päckchen aufrollen und die Ecken einschlagen.

Die Rouladen mit Bindfaden umwickeln, damit sie beim Garen nicht aufgehen.

4 Schmoren:

Die Rouladen mit der Nahtseite nach unten in die vorbereitete Form legen. 200 ml GEFRO Suppe darübergießen, mit Alufolie abdecken und im Ofen ca. 30 Min. schmoren lassen.

5 Joghurtsoße zubereiten:

200 g Naturjoghurt mit 1 TL GEFRO Salatwürze verrühren und nach Belieben mit etwas Zitronensaft abschmecken.

6 Servieren:

Die heißen Kohlrouladen mit der Joghurtsoße servieren. Als Beilage passt Reis hervorragend dazu.

Tipps & Varianten

Tipp: Die Rouladen schmecken auch kalt - perfekt für ein leichtes Mittagessen am nächsten Tag.