



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](mailto:info@gefro.de)

## Einkaufszettel

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

- 250 ml GEFRO Suppe
- 1 EL GEFRO 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 g Bergkäse, gerieben
- 2 EL Petersilie, fein gehackt
- 40 g Haselnüsse
- 2 EL Schmand

Weitere tolle Rezepte findest du 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 Brennwert

#### 1 Gemüse vorbereiten:

8 Spitzkohlblätter in kochendem Salzwasser 3 Minuten garen, abgießen und kalt abschrecken.

800 g junge Karotten schälen und in etwa 1 cm große Würfel schneiden.

½ Stange Lauch putzen, längs halbieren, in dünne Streifen schneiden und waschen.

1 mittelgroße Zwiebel schälen, halbieren und fein würfeln.

#### 2 Gemüsefüllung zubereiten:

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

Die Hälfte der Butter in einem Topf schmelzen, Zwiebel, Lauch und Karotten darin andünsten.

Mit 100 ml klarer Brühe aus GEFRO Suppe ablöschen und etwa 5 Minuten köcheln lassen.

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

#### 3 Rouladen füllen:

Den Backofen auf 180 °C vorheizen.

Die Spitzkohlblätter trocken tupfen.

Das abgekühlte Gemüse mit 60 g geriebenem Bergkäse und 2 EL fein gehackter Petersilie mischen, mit etwas GEFRO Kräuterwürze abschmecken.

Die Füllung mittig auf die Kohlblätter geben, die Seiten einschlagen und aufrollen.

#### **4 Rouladen garen:**

Die Rouladen mit der Naht nach unten in einen Bräter legen.

Die restliche Butter in Flöckchen darüber verteilen und mit 150 ml klarer Brühe aus GEFRO Suppe begießen.

Im Ofen etwa 15 Minuten backen.

#### **5 Anrichten & Servieren:**

40 g Haselnüsse hacken und in einer Pfanne ohne Fett goldbraun rösten.

Die Rouladen aus dem Ofen nehmen, auf Tellern anrichten, den Schmorfond darübergießen und je einen Klecks Schmand daraufsetzen.

Mit den gerösteten Haselnüssen bestreuen und servieren.

#### **Tipps & Varianten**

Tipp: Wer mag, kann die Rouladen zusätzlich mit etwas geriebenem Bergkäse überbacken - das verleiht ihnen eine besonders aromatische Kruste.