



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

### Kohlroutaden mit Karotten und Bergkäse gefüllt

- GEFRO Balance Klare Gemüsebrühe Querbeet
- 8 große Wirsingblätter
- 800 g Karotten
- 0,5 Stangen Lauch
- 1 mittelgroße Zwiebel
- 40 g Butter
- 40 g Bergkäse, gerieben
- 2 EL Petersilie, fein gehackt
- Salz
- Pfeffer, frisch gemahlen
- 20 g Haselnüsse
- 100 g Schmand

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

## Kohlroutaden mit Karotten und Bergkäse gefüllt

Rezept für 4 Personen  
Zubereitung ca. 60 Minuten

### Nährwerte pro Portion:

19,7 g Fett	14,9 g Kohlenhydrate	11,6 g Eiweiß	12,2 g
Ballaststoffe	288 kcal Brennwert		

**Kohlroutaden mit Karotten und Bergkäse gefüllt:** 8 große Wirsingblätter in kochendem Salzwasser 3 Minuten garen, auf ein Sieb abgießen und mit kaltem Wasser abschrecken.

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

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 Balance Klare Gemüsebrühe Querbeet** ablöschen, aufkochen und das Gemüse etwa 5 Minuten köcheln lassen. Das Gemüse in eine Schüssel geben und auskühlen lassen.

In der Zwischenzeit den Ofen auf 180 °C vorheizen.

Die Wirsingblätter auf einem Küchentuch trockentupfen. Das Gemüse mit 40 g geriebenem Bergkäse und 2 EL fein gehackter Petersilie vermengen, mit etwas Salz und Pfeffer würzen und auf der Mitte der Wirsingblätter 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 Balance Klare Gemüsebrühe Querbeet** begießen. Für etwa 15 Minuten in den Ofen geben.

In der Zwischenzeit 20 g Haselnüsse hacken und in einer Pfanne ohne Fett leicht anrösten.

Die Rouladen aus dem Ofen nehmen und mit einem Klecks Schmand auf Tellern anrichten. Mit den gerösteten Haselnüssen bestreuen und servieren.