



Alle GEFRO-Produkte, die Sie zum Nachkochen benötigen, bestellen Sie bequem frei Haus.

**GEFRO KG**  
87697 Memmingen / Allgäu

Telefon 08331 / 95 95 0  
Telefax 08331 / 95 95 17

E-Mail: [info@gefro.de](mailto:info@gefro.de)

## Einkaufszettel

### Pikante Kohlrouladen

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

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

**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.

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