



# Vegane Kohlrouladen mit Bratensoße & Kartoffeln

Die deftigen Kohlrouladen mit würziger Füllung aus Linsen, Möhren und vegane Hack sind eine leckere, fleischlose Alternative zu Omas Klassiker

Für 4 Portionen  
 Schwierigkeitsgrad: knifflig  
 Zubereitungszeit: 2 Stunden  
 Pro 100 g:  
 2922 kJ / 722 kcal  
 F: 26 g, davon 18 g gesättigte Fettsäuren, K: 78 g,  
 davon 9 g Zucker, E: 29 g, Salz: 1,3 g

## Zutaten aus der Rezeptkiste:

### Für die Rouladen:

1 Weißkohl (ca. 1 kg) davon 8 Blätter  
 180 g Zwiebeln, sehr fein gewürfelt  
 2 Knoblauchzehen, sehr feingehackt  
 50 g Möhre, geraspelt  
 2 EL frische Petersilie, fein gehackt  
 250 g veganes Hack  
 250 g braune Linsen (abgetropft)  
 2 EL Tomatenmark  
 50 g vegane Butter

### Für die Soße:

2 EL vegane Butter  
 100 g Zwiebel, klein gewürfelt  
 2 Knoblauchzehen, kleingehackt  
 100 g Champignon, gewürfelt  
 1 Möhre, klein gewürfelt  
 1 Tomate, klein gewürfelt  
 2 EL Tomatenmark

### Beilage:

1,5-2 kg Kartoffeln, 2 EL gehackte Petersilie

## Zutaten aus dem Vorrat:

2 EL mittelscharfer Senf  
 1 Schuss Rotwein (50-100 ml)  
 2 TL Paprikapulver  
 2 Lorbeerblätter  
 1 TL Thymian oder Majoran (getrocknet)  
 1 gehäufter EL Speisestärke  
 500 ml Gemüsebrühe (siehe Zubereitung)  
 2 TL Sojasauce  
 1 TL Zucker, Salz und Pfeffer

## Zubereitung

1. Für die Kohlrouladen Zwiebeln, Knoblauch, Möhre u. Petersilie in einer Schüssel mit Hack, Linsen, Senf, Tomatenmark u. 1 TL Paprikapulver vermengen. Mit Salz u. Pfeffer würzen. Alles zu einer homogenen, formbaren Masse verkneten.
2. Zum Lösen der Blätter Weißkohl unten am Strunk 2-3 cm abschneiden und rundherum einschneiden. Ganzen Kohlkopf in Topf mit kochendem Salzwasser geben, dabei mit Wasser bedecken. Nach 2-3 min. lösen sich die ersten Blätter. Diese vorsichtig aus dem Wasser nehmen u. zur Seite legen. Weitere sich lösende Blätter entnehmen. Blätter abtropfen lassen u. die dicke Mittelrippe keilförmig rausschneiden. Das Kochwasser für die Gemüsebrühe aufheben!
3. Auf jedem Kohlblatt 1 EL der Füllung mittig platzieren. Die Blätter von rechts u. links zuklappen u. die Kohlroulade von unten nach oben fest aufrollen. Mit Küchengarnt befestigen, sodass die Rouladen nicht auseinanderfallen. Diesen Schritt mit allen Kohlblättern wiederholen.
4. Vegane Butter in einer großen Pfanne (oder Bräter) erhitzen. Rouladen von allen Seiten gut braun anbraten, dann entnehmen. Zwiebeln, Knoblauch u. Champignons in der Pfanne mit weiterer veganer Butter anbräunen, Tomatenmark hinzugeben u. anrösten. Tomate und Möhre unterrühren, kurz mitbraten. Schuss Rotwein zugeben und etwas einköcheln. Paprika, 1 Lorbeerblatt, Thymian u. Gemüsebrühe (Kochwasser verwenden) zugeben u. gut verrühren. Rouladen in die Brühe legen u. bei geschlossenem Deckel 30 min. bei mittlerer Hitze schmoren lassen. Die Soße sollte leicht köcheln.
5. In der Zwischenzeit Kartoffeln schälen, ggf. halbieren oder vierteln u. in einen Topf geben. Mit Wasser bedecken, salzen, 1 Lorbeerblatt hinzugeben u. ca. 15-20 min. köcheln lassen, bis sie weich sind.
6. Die Kohlrouladen aus der Pfanne nehmen. Soße durch ein Sieb passieren u. zurück in die Pfanne geben. Speisestärke in 2-3 EL Wasser anrühren u. zur Soße geben. Mit Sojasauce, Zucker, Salz u. Pfeffer abschmecken. Ca. 1-2 min. köcheln lassen, bis sie leicht andickt. Die Kohlrouladen mit der Sauce u. den Kartoffeln servieren u. mit Petersilie bestreuen.

## Tipp

5 Wacholderbeeren u. 2 Stücke Zartbitterschokolade, in der Bratensoße mitgeschmort, sorgen für ein besonderes Aroma.