



„Tut gut!“-Rezept

# VEGGIE-KRAUTROULADEN



[gesund.leben.tut.gut](https://www.gesund.leben.tut.gut)

[www.noetutgut.at](https://www.noetutgut.at)



4 Portionen



Zutaten

- 250 g Hirse
- 1/2 Zucchini
- 1/2 Paprika
- 1 Zwiebel
- 1/4 Stange Lauch
- 3 Knoblauchzehen
- etwas Rapsöl
- 80 g Schafkäse
- 1 Kopf Weißkraut
- 1 EL Tomatenmark
- 300 ml Gemüsesuppe
- 1 TL Paprikapulver
- 2 TL Thymian
- 1 TL Kümmel, ganz
- 1/2 Becher Sauerrahm
- 1 EL Speisestärke
- Salz, Pfeffer

## Zubereitung:

**FÜLLUNG:** Hirse nach Packungsanleitung kochen und dabei idealerweise statt Wasser Suppe verwenden. In der Zwischenzeit Zucchini, Paprika, Zwiebel, Lauch und Knoblauch in feine Würfel bzw. klein schneiden. Öl in einer Pfanne erhitzen und das Gemüse gut anrösten. Danach die Hirse und den Schafkäse zugeben und umrühren. Die Masse aus der Pfanne in eine Schüssel geben und auskühlen lassen. Nun die Schüssel zudecken und die Masse im Kühlschrank fest werden lassen.

**KRAUTROULADEN:** Den Strunk vom Krautkopf kegelförmig ausschneiden. Danach das Kraut im Ganzen kurz in Salzwasser kochen und direkt danach mit kaltem Wasser abschrecken. Nun die einzelnen Blätter abziehen und mit der Hirse-Gemüse-Mischung füllen. Verwenden Sie Küchengarn, um kleine Pakete zu schnüren. In einer tiefen Pfanne die Krautrouladen in Rapsöl von jeder Seite scharf anbraten. Danach herausnehmen und zur Seite stellen. Tomatenmark im Bratenrückstand kurz rösten, mit Suppe ablöschen und mit Paprikagewürz, Thymian und Kümmel würzen. Die Krautrouladen wieder einlegen und für 30 Min. bei geschlossenem Deckel kochen lassen. Anschließend aus der Pfanne nehmen und zur Seite stellen. Sauerrahm mit der Speisestärke vermischen und in den Saft einrühren. Noch einmal aufkochen lassen und dann mit Salz und Gewürzen abschmecken. Rouladen mit Sauce anrichten. Dazu passen Salzerdäpfel oder Erdäpfelpüree.

Guten Appetit!



gesund.leben.tut.gut

