

Rezept

# Kleine Spitzkohl-Rouladen

Ein Rezept von Kleine Spitzkohl-Rouladen, am 26.04.2024

## Zutaten

<b>1</b> kleiner Spitzkohl (750 g)	Salz
<b>150 g</b> Saitan oder Tofu	<b>250 g</b> Champignons
<b>1 Bund</b> Frühlingszwiebeln	<b>2 EL</b> Öl
schwarzer Pfeffer aus der Mühle	edelsüßes Paprikapulver
<b>125 ml</b> Gemüsebrühe	<b>2 EL</b> Crème fraîche
Küchengarn	

## Rezeptinfos

**Portionsgröße** Für 2 Personen | **Schwierigkeitsgrad** mittel | **Zeit** Zubereitung: 60 bis 90 min Dauer: 60 bis 90 min | **Pro Portion** Ca. 367 kcal

## Zubereitung

1. Den Spitzkohl waschen und putzen, den Strunk dabei keilförmig herausschneiden. Vorsichtig 12 Blätter ablösen und diese nach und nach in reichlich kochendem Salzwasser 2-3 Min. vorkochen.

---

2. Die Blätter herausnehmen und gut abtropfen lassen – am besten auf einem sauberen Küchentuch. (Den Rest des Kohls für eine andere Mahlzeit beiseitelegen.)

---

3. Den Seitan oder Tofu klein würfeln. Die Champignons waschen oder mit einem feuchten Tuch abreiben, putzen und trocken tupfen. Etwa die Hälfte davon klein würfeln, den Rest je nach Größe vierteln oder achteln. Die Frühlingszwiebeln waschen und putzen. Die weißen Teile fein würfeln, das Grün in schräge Ringe schneiden.

---

4. 2 TL Öl in einer Pfanne erhitzen, Seitan, gewürfelte Champignons und weiße Zwiebelwürfel 3-4 Min. leicht braten. Mit Salz, Pfeffer und Paprikapulver herzhaft würzen. Etwas abkühlen lassen.

---

5. Bei den Spitzkohlblättern jeweils den harten Mittelstrunk herausschneiden. Je zwei Kohlblätter überlappend ausbreiten, ca. 1 EL Pilzfüllung daraufsetzen und in die Kohlblätter einwickeln. Die Päckchen zum Fixieren jeweils mit etwas Küchengarn umwickeln.

---

6. 2 TL Öl in einem Topf erhitzen, die Rouladen darin rundherum leicht anbraten. Die Gemüsebrühe angießen, die Rouladen zugedeckt 20 Min. schmoren.

---

7. Inzwischen das restliche Öl in einer Pfanne erhitzen, übrige Champignons und die grünen Zwiebelringe darin anbraten. Mit Salz und Pfeffer würzen.

8. Die Spitzkohlrouladen auf Teller legen und die Pilz-Zwiebel-Mischung dazugeben. Den Bratfond im Topf mit Crème fraîche verrühren und unter Rühren einmal aufkochen. Die Sauce abschmecken und zu den Rouladen servieren.