

Rezept

Kohlrouladen mit Linsenfüllung

Ein Rezept von Kohlrouladen mit Linsenfüllung, am 21.05.2026

Zutaten

200 g rote Linsen	Salz
1 Kopf Spitzkohl	1 Stück Ingwer (ca. 2 cm lang)
2 Frühlingszwiebeln	3 EL geröstete, gesalzene Erdnusskerne
1 Bio-Limette	1 Ei
1 TL scharfes Currypulver	2 EL Öl
200 ml Gemüsebrühe	

Rezeptinfos

Portionsgröße 4 | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: 30 bis 60 min Dauer: 60 bis 90 min | **Pro Portion** Ca. 330 kcal, 12 g F, 21 g EW, 35 g KH

Zubereitung

1. Die Linsen mit knapp 400 ml Wasser und Salz in einem Topf zum Kochen bringen. Zugedeckt bei kleiner Hitze ca. 10 Min. garen, bis sie weich sind. Auf der abgeschalteten Herdplatte nachziehen und abkühlen lassen.
2. Vom Spitzkohl vorsichtig 15 Blätter ablösen. In einem Schmortopf Wasser zum Kochen bringen und salzen. Die Kohlblätter darin ca. 1 Min. sprudelnd kochen lassen, bis sie biegsam sind. Kalt abschrecken und abtropfen lassen. 3 Blätter sehr fein hacken.
3. Ingwer schälen und fein hacken. Frühlingszwiebeln waschen, putzen und mit dem knackigen Grün klein schneiden. Erdnusskerne fein hacken. Limette heiß waschen und abtrocknen, die Schale fein abreiben, eine Hälfte auspressen.
4. Die gehackten Kohlblätter mit Ingwer, Frühlingszwiebeln, Erdnusskernen, Limettenschale und dem Ei zu den Linsen geben. Alles gründlich vermischen und mit dem Currypulver und Salz abschmecken. Die Masse auf den Spitzkohlblättern verteilen. Die Kohlblätter aufrollen und mit Küchengarn oder Zahnstochern verschließen.
5. Das Öl im Schmortopf erhitzen und die Kohlrouladen darin rundherum anbraten. Die Brühe angießen und die Rouladen zugedeckt bei kleiner Hitze ca. 30 Min. schmoren. Die Sauce mit Limettensaft und Salz abschmecken und mit den Kohlrouladen auf Tellern anrichten.