

Rezept

Spitzkohlrouladen mit Bulgurfüllung

Ein Rezept von Spitzkohlrouladen mit Bulgurfüllung, am 09.06.2026

Zutaten

1 Schalotte	1 Knoblauchzehe
2 EL Olivenöl	100 g Bulgur (Weizengrütze)
1 EL Tomatenmark	1/4 TL edelsüßes Paprikapulver
1/2 TL gehackter Oregano	Salz
Pfeffer	300 ml Gemüsebrühe
8 schöne Spitzkohlblätter	20 g geriebener Parmesan
2 EL gehackte glatte Petersilie	2 TL Zitronensaft
75 ml frisch gepresster Orangensaft	1 EL saure Sahne
1 TL Weizen-Vollkornmehl	1 Msp. Safranpulver
einige rosa Pfefferkörner	Küchengarn

Rezeptinfos

Portionsgröße FÜR 2 PERSONEN | **Schwierigkeitsgrad** mittel | **Zeit** Zubereitung: 30 bis 60 min Dauer: 30 bis 60 min | **Pro Portion** Ca. 395 kcal

Zubereitung

1. Die Schalotte und den Knoblauch schälen und fein hacken. 1/2 EL Öl in einem Topf erhitzen. Schalotte und Knoblauch darin glasig werden lassen. Bulgur und das Tomatenmark zugeben. Mit edelsüßem Paprika, Oregano, Salz und Pfeffer würzen. 200 ml Brühe zugießen und den Bulgur zugedeckt ca. 15 Min. garen.
2. Die Spitzkohlblätter waschen. Reichlich leicht gesalzenes Wasser aufkochen lassen. Die Blätter ca. 1 Min. darin blanchieren, abgießen und abschrecken. Die harten Mittelrippen keilförmig ausschneiden.
3. Den Parmesan, 1 EL Petersilie und 1 TL Zitronensaft unter den Bulgur rühren. Spitzkohlblätter auf der Arbeitsfläche ausbreiten. Jeweils ein Achtel der Füllung in die Blattmitte geben. Die Blattseiten über der Füllung zusammenschlagen und jedes Blatt zu einer Roulade aufrollen. Dann mit Küchengarn umbinden.
4. Restliches Öl in einer Kasserolle erhitzen. Spitzkohlrouladen rundum darin anbraten. Mit der übrigen Brühe ablöschen. Zugedeckt bei schwacher Hitze ca. 25 Min. schmoren lassen.
5. Den Orangensaft, die saure Sahne und das Mehl verquirlen. Die Rouladen herausnehmen. Saft-Mischung in den Schmortopf gießen, unter Rühren erhitzen und ca. 3 Min. köcheln lassen. Die Sauce mit Safran, Salz, Pfeffer und dem restlichen Zitronensaft abschmecken. Die übrige Petersilie unterrühren und die Spitzkohlrouladen nochmals kurz in der Sauce erwärmen. Mit rosa Pfeffer bestreut servieren.