

Rezept

Vegetarische Kohlrouladen

Ein Rezept von Vegetarische Kohlrouladen, am 18.12.2025

Zutaten

400 g festkochende Kartoffeln	Salz
1 Weißkohl	1 Zwiebel
150 g Bio-Räuchertofu (Bioladen)	1 EL Öl
Pfeffer	20 g Butter
50 g Bergkäse, frisch gerieben	1 EL Speisestärke
2 TL Dijonsenf	1 TL getrockneter Majoran
frisch geriebene Muskatnuss	1 Ei
1-2 EL Butterschmalz	400 g Cocktailtomaten
2 Knoblauchzehen	250 ml Gemüsebrühe
ca. 1 1/2 EL Honig	ca. 1 EL Aceto balsamico
Küchengarn (nach Belieben)	

Rezeptinfos

Portionsgröße Zutaten für 4 Personen | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: 60 bis 90 min Dauer: mehr als 90 min | **Pro Portion** Ca. 360 kcal

Zubereitung

1. Für die Füllung die Kartoffeln waschen und in wenig Salzwasser bei mittlerer Hitze in ca. 30 Min. zugedeckt gar kochen. Inzwischen in einem zweiten Topf reichlich Salzwasser aufkochen. Vom Kohl den Strunk entfernen. Eine Fleischgabel in den Kohlkopf stechen und den Kohl ins kochende Wasser halten. Nach und nach 4 Blätter ablösen und abtropfen lassen. Dicke Blattrippen flach schneiden. (Restlichen Kohl anderweitig verwenden.)
2. Zwiebel schälen und würfeln. Tofu würfeln. Beides in dem Öl leicht braun braten, salzen und pfeffern. Kartoffeln pellen und mit der Butter fein zerdrücken. Tofu-Zwiebel-Mischung, Käse, Stärke, Senf und Majoran untermischen. Mit Salz, Pfeffer und Muskat würzen, das Ei untermischen. Ist die Füllung zu weich, noch etwas Speisestärke zufügen.
3. Auf jedes Kohlblatt ein Viertel der Füllung setzen. Längsseiten einschlagen, Blätter vom Stielansatz her einrollen. Die Krautwickel nach Belieben mit Küchengarn verschnüren, im Butterschmalz auf der Nahtseite braun braten. Dann wenden und auf der anderen Seite braun braten.
4. Tomaten waschen und halbieren. Knoblauch schälen und in Scheiben schneiden. Rouladen mit Brühe ablöschen, Tomaten zugeben und die Rouladen unter gelegentlichem Wenden zugedeckt ca. 35 Min. schmoren, dabei nach 20 Min. Knoblauch und 1 EL Honig dazugeben. Dann die Rouladen herausheben. Sauce mit Salz, Pfeffer, Balsamico und Honig würzen. Auf Teller verteilen, die Rouladen darauf anrichten. Dazu Reis servieren.