Nah&Frisch



Nah&Frisch Professional

Vegetarische Kohlrouladen

Hauptspeise Frühling Gemüse Österreichisch Vegetarisch

Zubereitung **Schwierigkeit:** ●●●○○

Die Rollgerste waschen, in kochendem Wasser ca. 40 Minuten bissfest kochen und anschließend abgießen. Den Backofen auf 180 °C (Umluft 160 °C) vorheizen. Vom Kohl den Strunk entfernen. Die Stiele von den Blättern abschneiden und in feine Würfel schneiden. Die Frühlingszwiebel putzen, in feine Ringe schneiden und zusammen mit den Kohlwürfel in etwas Olivenöl anbraten. Die Rollgerste zugeben und unter ständigem Rühren die Flüssigkeit einkochen lassen. Nun Parmesan und Butter untermischen. Mit Salz, Pfeffer und Muskat abschmecken und abkühlen lassen.
Die Kohlblätter in heißem Wasser blanchieren, in kalten Wasser abschrecken und auf Küchenpapier legen und trockentupfen.
Für die Tomatensauce Zwiebel und die Knoblauchzehe schälen, fein schneiden und in etwas Olivenöl anbraten. Die Tomaten dazugeben. Mit Salz, Pfeffer und Thymian würzen. Die Rollgerstemasse auf die Kohlblätter verteilen und einwickeln. Tomatensauce in eine feuerfeste Form geben, die Kohlröllchen daraufsetzen, mit etwas Olivenöl beträufeln und im vorgeheizten Backofen ca. 25 Minuten backen.

Zutaten

- 200 g Rollgerste
- 1 mittelgroßer Kohlkopf
- ½ Bund Frühlingszwiebel
- 2 EL Olivenöl
- 5 EL Parmesan
- 2 EL Butter
- 1 kleine Zwiebel
- 1 Knoblauchzehe
- 400 g Geschälte Tomaten aus der Dose
- 1 Thymianzweig
- Petersilie
- Salz
- Pfeffer