



Lohnt sich.

Crunchy Cabbage Roll

Kohlroulade mit „Vemondo“-Hack, Pilzen, Grünkohl-Chips und Apfel-Balsamico-Jus



Zutaten für 4 Portionen

Für die Rouladen

- 200 g Weißkohl oder Wirsing (ca. 4–8 große Blätter)
- 160 g veganes Hack (z. B. Vemondo von Lidl)
- 240 g braune Champignons
- 1 Karotte
- 40 g Staudensellerie
- 1 Zwiebel oder 2-3 Schalotten
- 2 TL Senf
- 2 TL Tomatenmark
- Gewürze nach Geschmack (z.B. Salz, Pfeffer, Paprika, Kümmel)
- 40 g vegane Butter oder Pflanzenöl zum Braten

Für die Apfel-Balsamico-Jus

- 4 cl Rotwein
- 4 cl Apfelsaft
- 2 cl Balsamico-Essig
- Gemüsefond nach Bedarf (vom Blanchieren des Kohls)

Für die Grünkohl-Chips

- 60 g frischer Grünkohl
- etwas Öl und Salz



Lohnt sich.

Zubereitung

1. Kohlblätter vorbereiten Die äußeren, großen Blätter vom Kohl lösen. In kochendem Gemüfefond oder gut gesalzenem Wasser 2–3 Minuten blanchieren, kalt abschrecken und beiseitelegen.
2. Füllung ansetzen Zwiebel/Schalotte fein würfeln, Karotte, Sellerie und Champignons klein schneiden. Alles in etwas veganer Butter oder Öl anschwitzen. Veganes Hack dazugeben und kräftig anbraten. Mit Senf, Tomatenmark und Gewürzen verfeinern. Leicht abkühlen lassen.
3. Rouladen rollen Kohlblätter trocken tupfen. Je 2–3 Esslöffel Füllung auflegen, Seiten einschlagen und fest zu Rouladen einrollen. In einer Pfanne rundherum goldbraun anbraten.
4. Apfel-Balsamico-Jus Den verbleibenden Kohlfond mit Rotwein, Apfelsaft und Essig ablöschen und etwas einkochen lassen. Bei Bedarf nachwürzen und mit etwas veganer Butter abbinden.
5. Grünkohl-Chips Grünkohl waschen, vom Strunk zupfen, leicht ölen und salzen. Bei 140–150°C im Ofen ca. 10 Minuten backen, bis er knusprig wird.

weitere Rezepte:

- [Creamy Celery](#)
- [Five Spice Fusion](#)
- [Glazed Salmon](#)