



VEGETARISCHE KOHLROULADEN

Zutaten

Für 2 Personen

40 g brauner Reis
 400 g texturiertes Pflanzeneiweiß
 2 Dosen Tomatensuppe
 1 großer Kopf Weißkohl
 1 EL Pflanzenöl
 1 große Zwiebel
 1/2 Möhre
 1/2 rote Paprika
 3 Zehen Knoblauch
 1 EL Weißwein
 1 Dose geschälte Tomaten
 1 Ei
 60 g gefrorene Erbsen
 2 Messerspitzen Cayennepfeffer
 1/2 TL Zwiebelpulver
 1 TL Knoblauchpulver
 1/2 TL getrocknetes Basilikum
 3 Tropfen scharfe rote Pfeffersauce

Schritte

1. Geben Sie den Reis in kochendes Wasser. Reduzieren Sie die Hitze auf niedrig, decken Sie den Reis ab und lassen Sie ihn für 40 Minuten köcheln, bis er weich ist. Mischen Sie das texturierte Pflanzeneiweiß und das kochende Wasser in einer mittelgroßen Schüssel. Lassen Sie das Eiweiß 15 Minuten einweichen, bis es rehydriert ist. Mischen Sie den gekochten Reis unter.
2. Geben Sie den Kohl in einen Topf mit ausreichend Wasser, bis er bedeckt ist. Kochen Sie ihn auf und lassen Sie ihn für 15 Minuten kochen, bis sich die Blätter leicht entfernen lassen. Gießen Sie das Wasser ab, lassen Sie den Kohl abkühlen und trennen Sie die Blätter ab.
3. Erhitzen Sie bei mittlerer Hitze in einer Pfanne etwas Öl. Rühren Sie Zwiebel, Karotte, rote Paprika und Knoblauch ein. Kochen Sie das Gemüse so lange, bis es weich ist. Rühren Sie den Wein ein und kochen Sie weiter, bis fast alle Flüssigkeit verdampft ist. Rühren Sie den Reis und das texturierte Pflanzeneiweiß, den zurückgehaltenen Saft aus den Tomaten, das Ei und die Erbsen ein. Würzen Sie alles mit Cayennepfeffer, Zwiebelpulver, Knoblauchpulver, Basilikum und scharfer Pfeffersauce. Kochen Sie das Gericht unter Rühren, bis es gut erhitzt ist.
4. Geben Sie auf 1 Kohlblatt etwa 2 EL der Pfannenmischung und 1 Tomate. Rollen Sie das Blatt fest zusammen und verschließen Sie es mit einem Zahnstocher. Wiederholen Sie den Vorgang mit der restlichen Füllung. Richten Sie die Rollen in einer Auflaufform an. Gießen Sie die Suppe und das Wasser über die Kohlrouladen. Würzen Sie mit Salz und Pfeffer.
5. Backen Sie die Rollen zugedeckt im vorgeheizten Backofen (175 °C) für 35 Minuten backen, begießen Sie sie gelegentlich mit der Tomatensauce. Nehmen Sie den Deckel ab und backen Sie für 10 Min. weiter.