



Alle GEFRO-Produkte, die Sie zum Nachkochen benötigen, können Sie bequem im Shop bestellen.

GEFRO GmbH & Co. KG
87697 Memmingen / Allgäu

Telefon 08331 / 95 95 0
Telefax 08331 / 95 95 17

E-Mail: info@gefro.de

Einkaufszettel

Kohlrouladen mit Karotten und Bergkäse gefüllt

- 250 ml GEFRO Klare Gemüsebrühe
- Querbett
- 8 große Wirsingblätter
- 800 g Karotten
- 0,5 Stangen Lauch
- 1 mittelgroße Zwiebel
- 40 g Butter
- 40 g Bergkäse, gerieben
- 2 EL Petersilie, fein gehackt
- Salz
- GEFRO Gewürz-Pfeffer
- 20 g Haselnüsse
- 100 g Schmand

Weitere tolle Rezepte finden Sie unter www.gefro.de

Kohlrouladen mit Karotten und Bergkäse gefüllt

Rezept für 4 Personen
Zubereitung ca. 60 Minuten

Nährwerte pro Portion:

19,7 g Fett	14,9 g Kohlenhydrate	11,6 g Eiweiß	12,2 g Ballaststoffe	288
kcal Brennwert				

Kohlrouladen mit Karotten und Bergkäse gefüllt

1▣ Wirsing vorbereiten:

8 große Wirsingblätter in kochendem Salzwasser 3 Minuten blanchieren.
Abgießen, kalt abschrecken und gut abtropfen lassen.

2▣ Gemüse würfeln & andünsten:

800 g Karotten schälen und in ca. 1 cm große Würfel schneiden.
1/2 Lauch putzen, längs halbieren, in feine Streifen schneiden und waschen.
1 Zwiebel schälen und fein würfeln.

Die Hälfte der Butter in einem Topf schmelzen und Zwiebel, Lauch und Karotten darin andünsten.

Mit 100 ml klarer Brühe aus **GEFRO Klare Gemüsebrühe Querbett** ablöschen, aufkochen und etwa 5 Minuten köcheln lassen.

Das Gemüse in eine Schüssel füllen und abkühlen lassen.

3▣ Backofen vorheizen & Füllung mischen:

Den Ofen auf 180 °C vorheizen.

Die Wirsingblätter trocken tupfen.

Das Gemüse mit 40 g geriebenem Bergkäse und 2 EL fein gehackter Petersilie mischen.

Mit Salz und **GEFRO Gewürz-Pfeffer** würzen.

4▣ Rouladen formen:

Die Gemüsefüllung mittig auf die Blätter setzen.

Seitliche Ränder einschlagen und die Blätter fest aufrollen.

Die Rouladen mit der Naht nach unten in einen Bräter legen.

Die übrige Butter flöckchenweise darauf verteilen und mit 150 ml klarer Brühe aus **GEFRO Klare Gemüsebrühe Querbett** begießen.

5▣ Backen:

Die Rouladen ca. 15 Minuten im Ofen garen.

6▣ Haselnüsse rösten & Servieren:

20 g Haselnüsse grob hacken und in einer Pfanne ohne Fett leicht anrösten.

Die fertigen Kohlrouladen mit einem Klecks Schmand auf Tellern anrichten und mit den gerösteten Haselnüssen bestreuen.

▣ **Tipps & Varianten:**

▣ **Tipp:** Wenn du die Wirsingblätter vor dem Füllen flachdrückst (z. B. mit einem Nudelholz), lassen sich die Rouladen besonders gleichmäßig und fest aufrollen.

▣ **Variante:** Für noch mehr Aroma kannst du die Haselnüsse durch Walnüsse ersetzen – sie passen hervorragend zu Wirsing und Bergkäse.