



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 Ricottafüllung in Preiselbeer-Maronensoße

- 500 ml GEFRO Gemüsebrühe Querbeet
- 25 g GEFRO Dunkle Soße Kraft & Saft
- 8 große Blätter, Chinakohl
- 250 g Ricotta
- 100 g Feta
- 1 Eigelb
- 1 TL abgeriebene Schale von 1 Bio-Zitrone
- 2 EL eingelegte Preiselbeeren
- 60 g Maronen, gegart
- Salz
- Pfeffer, frisch gemahlen

Weitere tolle Rezepte finden Sie unter www.gefro.de

Kohlrouladen mit Ricottafüllung in Preiselbeer-Maronensoße

Rezept für 4 Personen
Zubereitung ca. 45 Minuten

Nährwerte pro Portion:

13,9 g Fett	13,2 g Kohlenhydrate	14 g Eiweiß	4,6 g Ballaststoffe	240 kcal
Brennwert				

Kohlroulade mit Ricottafüllung in Preiselbeer-Maronensoße

1. Kohlblätter vorbereiten:

Den Ofen auf 180 °C vorheizen.
8 Kohlblätter einzeln in kochendem Salzwasser 1 Minute blanchieren.
Abtropfen lassen und auf einem Küchentuch trocken tupfen.

2. Füllung mischen:

250 g Ricotta in eine Schüssel geben.
100 g Feta fein zerbröseln und mit 1 Eigelb sowie 1 TL Zitronenschale zum Ricotta geben.
Alles gut verrühren und mit Salz und Pfeffer würzen.

3. Kohlrouladen formen:

Die Kohlblätter mit der Ricotta-Füllung bestreichen.
Die Seiten einschlagen und zu festen Rouladen aufrollen.
Die offene Seite mit Zahnstochern fixieren.
Die fertigen Rouladen in eine Auflaufform setzen.

4. Rouladen garen:

500 ml dünne Brühe aus **GEFRO Gemüsebrühe Querbeet** zugießen.
Die Rouladen im vorgeheizten Ofen 15 Minuten garen.
Danach aus der Brühe nehmen.

5. Preiselbeer-Maronensoße zubereiten:

250 ml der Brühe in einen Topf geben.
25 g **GEFRO Dunkle Soße Kraft & Saft** einrühren und aufkochen.
60 g Maronen hacken und zugeben.
1 Minute köcheln lassen.
2 EL Preiselbeeren einrühren.

6. Anrichten & Servieren:

Die warmen Kohlrouladen auf Tellern anrichten und mit der Preiselbeer-Maronensoße servieren.

Tipps & Varianten:

Tip: Damit die Rouladen beim Garen fest zusammenhalten, die Kohlblätter vor dem Füllen flach auf dem Küchentuch glattdrücken – so lassen sie sich leichter rollen.

▣ **Variante:** Für eine zartere Rouladenhülle kannst du die dicken Blattadern der Kohlblätter vorsichtig flach schneiden