

Krautroulade, vegetarisch

www.fitdurchsleben.com

Zutaten für 5 Personen:

- 1 ST Krautkopf, klein
- Salzwasser

Fülle:

- 100 g Zwiebel, in kleine Würfel schneiden
- 40 ml Olivenöl, raffiniert
- event. 1 ST Knoblauchzehe, gehackt

- 60 g Naturreis, oder ungeschälter Reis
Über Nacht in Wasser eingeweicht
- 120 ml Wasser
- Salz

- 1 ST Tomate
- 150 g Karotten, 1 cm Würfel
- 100 g Brokkoli oder Zucchini, kleine Röschen (1 cm Würfel)
- 50 g Haferflocken, mittelfein
- Salz, Pfeffer frisch aus der Mühle,
Oregano, Majoran

Zum Überbacken:

- 50 g Bergkäse (Parmesan), gerieben
- 40 g Sauerrahm

Herstellung:

1. Vom Krautkopf 8 schöne, große Blätter lösen, in reichlich Salzwasser 5 Min. kochen, herausnehmen und abkühlen lassen.
2. Zwiebel in Olivenöl glasig anschwitzen, Knoblauch hinzugeben.
3. Naturreis dazugeben, mit dem Wasser aufgießen - salzen und zugedeckt auf schwacher Hitze (1/4) dünsten und abkühlen lassen.
4. Tomaten schälen – Fruchtfleisch herausnehmen und grob würfeln.
5. Karotten und Broccoli blanchieren (knackig kochen) und in Eiswasser abkühlen.
6. Alle Zutaten mit Haferflocken gut vermischen und mit den Gewürzen kräftig abschmecken.
7. Fülle auf den 8 Krautblättern verteilen, zusammenrollen, dabei Enden einschlagen, in eine feuerfeste, befettete Form legen, mit Öl bepinseln, wenig Wasser untergießen und bei 180 °C ca. 25 Min, im Backofen garen.
8. Reibkäse und leicht verdünnten Sauerrahm (mit Wasser verdünnen) versprudeln.
9. Gegen Ende der Garzeit auf jede Roulade davon 1 EL geben und überbacken lassen.
10. Mit Tomatensauce servieren.

