Kräuterroulade auf italienische Art

Zutaten für 5 Personen:

1	mittlerer	Krautkopf
		Salzwasser

Fülle:

3	EL	Sonnenblumenöl
100	g	Zwiebel, fein gehackt
75	g	Naturreis
160	ml	Wasser
100	g	Tomaten
100	g	Karotten
100	g	Zucchini
50	g	Haferflocken
		Oregano, Knoblauch
		Salz, Pfeffer aus der Mühle

Butter zum Befetten der Form

Zum Überbacken:

80	g	Bergkäse, gerieben
3	EL	Sauerrahm

Herstellung:

1. Vom Krautkopf 10 schöne, große Blätter lösen, in Viel Salzwasser 5 Min. kochen, in Kaltem Wasser abschrecken.
2. Zwiebel in Öl glasig anschwitzen, Naturreis hinzugeben, mit Wasser auffüllen, Reis dünsten und abkühlen lassen.
3. Tomaten schälen, entkernen, grob würfeln, Karotten halb-weich kochen und grob würfeln, Zucchini in grobe Würfel schneiden.
4. Reis, Gemüse, Haferflocken miteinander vermengen und mit den Gewürzen gut abschmecken.
5. Fülle auf die Krautblätter verteilen, zusammenrollen, dabei das Ende einschlagen, in eine feuerfeste, befettete legen, mit Öl bepinseln, wenig Wasser untergießen und bei 180° C ca. 25 Minuten im Backofen garen.
6. Reibkäse und leicht verdünntem Sauerrahm (mit Wasser verdünnen) versprudeln. Gegen Ende der Garzeit auf jede Roulade davon ca. 1 EL geben und überbacken lassen.
7. Mit Tomatensauce servieren.

Andreas Virgolini Dipl. Diätkoch, Küchenmeister