



Rotkohlrollen mit Grünkernfüllung

Zutatenliste

1 große Zwiebel
150 g Grünkernschrot
¼ l Wasser
2 TL gekörnte Gemüsebrühe
2 EL Sonnenblumenkerne
1 Rotkohl (etwa 1 kg)
2 EL Kerbel oder Petersilie getrocknet
250 g Quark
½ TL Koriander (gemahlen)
1 TL Salz
Bratöl
1/8 l Apfelsaft

Zubereitung

Die Zwiebel schälen, würfeln und im Bratöl glasig braten.

Den Grünkernschrot zufügen und unter Rühren 3 Minuten mitbraten. Das Wasser mit der gekörnten Gemüsebrühe zugießen und den Grünkern zugedeckt bei schwacher Hitze in etwa 15 Minuten ausquellen lassen.

Inzwischen die Sonnenblumenkerne in einer Pfanne ohne Fettzugabe unter Rühren goldgelb rösten.

Einen großen Topf mit Wasser zum Kochen bringen. Vom Rotkohl das Stielende kürzen und den ganzen Kohlkopf etwa 5 Minuten im kochenden Wasser blanchieren, bis sich die äußeren Blätter lösen. Den Kohl aus dem Wasser heben. Von 8 großen Blättern die dicken Mittelrippen flachschneiden. Den übrigen Kohl kühl aufbewahren und am nächsten Tag zu einem anderen Gericht verwenden.

Den Quark in einer Schüssel mit dem Grünkern, dem Kerbel oder der Petersilie, dem Koriander und dem Salz glattrühren. Die Grünkernfüllung auf die Rotkohlblätter verteilen. Die Blätter aufrollen, die Seiten dafür über der Füllung zusammenschlagen und die Enden mit Holzstäbchen feststecken.

Die Kohlrouladen mit Bratöl rundherum braun anbraten. Den Apfelsaft zugießen und die Rouladen zugedeckt bei schwacher Hitze in etwa 30 Minuten weich schmoren. Wenn nötig, noch etwas Apfelsaft nachgießen.