

# Weißkohlrouladen



4 Weißkohlblätter  
100 g Linsen  
100 g Rettich  
2 Schalotten  
2 frische Knoblauchzehen  
3 Zweige Thymian  
4 EL Rapsöl  
Salz / Pfeffer  
20 g getrocknete Aprikosen  
20 g Nüsse  
200 ml Gemüsebrühe  
100 ml Milch  
2 EL Dinkel - Vollkornmehl

ZUTATEN  
2 PORTIONE

## ZUBEREITUNG

EIN REZEPT AUS DEM KOCHBUCH TU GENUSS REIN! WINTER

4 Weißkohlblätter im Topf in Salzwasser 2 Minuten blanchieren, abschrecken und abtropfen lassen

Linsen im Topf in Salzwasser kochen

Rettich raspeln, Schalotte und Knoblauch fein würfeln, Thymianblätter fein hacken

1 EL Rapsöl in einer Pfanne erhitzen, Rettich 5 Minuten braten, Knoblauch, Thymian und die Hälfte Schalottenwürfel kurz mit braten, mit Salz und Pfeffer würzen

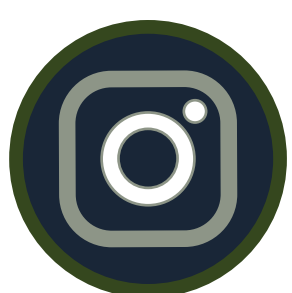
Rettich mit Nüsse, getrocknete Aprikosen und den Linsen vermengen, mit Salz und Pfeffer würzen, Mischung mittig auf die Kohlblätter verteilen, Seiten einschlagen und Kohl zu Rouladen aufrollen, mit Holzspießen feststecken.

3 EL Rapsöl in einer Pfanne erhitzen, Rouladen darin rundherum anbraten, herausnehmen

restliche Schalottenwürfel im Bratfett andünsten, mit 200 ml Wasser ablöschen und aufkochen, Gemüsebrühe und Milch einrühren, mit Dinkel - Vollkornmehl anschwitzen, mit Salz und Pfeffer abschmecken

Rouladen in die Soße legen und zugedeckt ca. 15 Minuten schmoren, Rouladen und Soße anrichten

*Lasst es Euch schmecken! Eure Mandy*



Follow me  
mandyhindenburg

