

## Frisch gekocht



Rezept von Lisl Wagner-Bacher

### Kohlrouladen mit Pilzen und Sprossen



**25 Minuten/leicht**

---

### Zutaten für 4 Personen

8 große Kohlblätter, 100 g Kohl, 100 g Karotten, 100 g Sellerie, 100 g gelbe Rüben, 100 g Shiitake-Pilze, 100 g Zuckerschoten, 50 g Sojasprossen, 20 g Ingwer, 1/16 l Sojasauce, 1 EL Honig, etwas Erdnussöl, Salz, Pfeffer; Zum Anrichten einige Shiitake-Pilze, Lauch-Sprossen, Rote Rüben-Sprossen, Currysauce (siehe Tipp).

### Zubereitung

Kohlblätter blanchieren, abtrocknen, mit Klarsichtfolie plattieren und den Strunk entfernen. Alle Gemüsesorten in ganz feine Streifen schneiden. Die Zuckerschoten in Salzwasser blanchieren.

In einer Pfanne etwas Erdnussöl erhitzen, Karotten, Sellerie und gelbe Rübe anbraten. Pilze und Kohlstreifen zugeben, durchschwenken und mit Sojasauce ablöschen. Ingwer schälen und reiben, zum Gemüse geben. Mit Honig, Salz und Pfeffer abschmecken. Zuletzt auch die Sojasprossen und die blanchierten Zuckerschoten zugeben.

Das Gemüse auf den Kohlblättern verteilen, diese einrollen und in etwas Öl braten. Einige Pilze und Sprossen mitbraten.

Die Kohlrouladen mit den Pilzen, Sprossen und etwas Currysauce servieren.

Tipp:

### Currysauce

Zutaten: 1/2 l Gemüse- oder Geflügelfond, 1/8 l ungesüßte Kokosmilch, 1 EL mildes Currypulver, 1 TL scharfes Currypulver, 1 EL Marillenmarmelade, Schuss Obers.

Alle Zutaten aufkochen und dann mixen.