

## „Silvia kocht“ - wochentags um 14.00 Uhr in ORF 2

Fotocredit: Simeon Baker



## Vegetarische Krautroulade mit Bergkäsesauce und Babymangold

**Koch: Julian Scharfetter**

### Zutaten

(4 Personen)

Für die Béchamel Sauce

- 40 g Butter
- 40 g Mehl
- 0,5 L Milch
- geriebene Muskatnuss
- Pfeffer
- Salz
- 100 g geriebenen Bergkäse

Für die Krautrouladen

- 1 Kopf Wirsing
- 500 g Gerste (Rollgerste)
- 100 g Bergkäse in Würfeln
- 50 g Karotten
- frischer Schnittlauch
- frische Petersilie
- 50 g Nussbutter

Für das Babymangold-Dressing

Quelle: ORF extra

- 1 TL Honig
- 1 TL Weinessig
- 1 EL Walnussöl
- Salz
- Pfeffer

## Zubereitung

- 1.** Für die Béchamel Sauce zuerst die Butter einem Topf bei mittlerer Hitze schmelzen lassen. Dann sofort unter ständigem Rühren zuerst das Mehl hinzufügen, bis eine homogene Masse entsteht. Dann die Milch dazugeben, weiterrühren und mit gemahlener Muskatnuss, Salz und Pfeffer abschmecken.
- 2.** Anschließend die Béchamel-Masse kurz aufkochen lassen, dann vom Herd nehmen und den geriebenen Bergkäse unterrühren.
- 3.** Für die Krautrouladen die Wirsingblätter in Salzwasser blanchieren, herausnehmen und auf einem Schneidebrett auflegen. Danach mit einem Nudelholz glattrollen.
- 4.** Nun die Rollgerste etwa 15 Minuten in Salzwasser kochen, durch ein Sieb gießen und auskühlen lassen. Im Anschluss mit dem in Würfel geschnittenen Käse, den geriebenen Karotten, den fein geschnittenen Kräutern (Schnittlauch und Petersilie) und der Nussbutter vermengen.
- 5.** Je ein Wirsingblatt mit dieser Masse füllen und sehr straff zusammenrollen. Nun die Rouladen auf beiden Seiten in einer Pfanne in Olivenöl goldbraun anbraten.
- 6.** Für den Babymangold ein Dressing aus Honig, Weinessig, Salz, Pfeffer und Walnussöl zubereiten und den Mangold damit marinieren.
- 7.** Zum Schluss die Béchamel Sauce auf einem flachen Teller anrichten, die Krautrouladen darauflegen und den marinierten Babymangold als Topping darüber geben. Servieren und genießen.