



Köstlich, gesund und regional essen? Nichts leichter als das mit unserem saisonalen veganen Ernährungsteller:

Er zeigt einfach und anschaulich, wie du eine ausgewogene vegane Ernährung umsetzen kannst.

Den veganen Ernährungsteller für den Herbst findest du hier:

vegan.at/herbst

Du möchtest keine frischen Infos und Neuigkeiten mehr verpassen? Dann melde dich zu unserem Newsletter an!

Damit erhältst du regelmäßig Rezepte, Ernährungsinfos, Tipps für vegane Veranstaltungen und vieles mehr.

vegan.at/newsletter



Folge uns auf Social Media für noch mehr Aktuelles rund um ein genussvolles veganes Leben!

-  facebook.com/vegan.at
-  instagram.com/vegane_gesellschaft
-  tiktok.com/@vegan.at
-  linkedin.com/company/vegan-at



Impressum

Ausgabe 2024
Vegane Gesellschaft | Wurmbstraße 42/4, OG, 1120 Wien | +43 1 909 2101 | [vegan.at](mailto:info@vegan.at)
info@vegan.at | ZVR-Zahl: 208143224 | IBAN: AT23 6000 0000 9213 3538
BIC: BAWAATWW | Magazin-Probeexemplar: vegan.at/gratis
Rezept und Foto: Lea Green, vegane Foodbloggerin & Kochbuchautorin, veggies.de

Hier geht's zu den Links



Der Klassiker modern interpretiert!

Herbstrezept

Kohlrouladen mit Kürbisreis

Kohlrouladen mit Kürbisreis

Zutaten für 4 Portionen

Kohlrouladen

2 Zwiebeln | 150 g Basmatireis | 5 Stücke Gewürznelken
300 g Hokkaidokürbis | 3 Frühlingszwiebeln
1 EL Kokos- oder Olivenöl | 1 TL Knoblauch (Pulver oder gepresst)
1 TL Kreuzkümmel oder Paprikapulver | 1 EL Currypulver
6 große, schöne (Wirsing-)Kohlblätter | 3 EL Öl zum Braten
200 ml Gemüsebrühe | Zahnstocher oder Bratgarn

Weißweinsauce

1 Zwiebel | 1 Knoblauchzehe | 100 g Knollensellerie
2 EL Öl zum Braten | 1 EL helles Mehl | 130 ml Weißwein
200 ml Gemüsebrühe | 2 EL Hefeflocken
1 EL helles Mandelmus | Salz, (weißer) Pfeffer
100 ml Pflanzenmilch | Zitronensaft zum Abschmecken

Zubereitung (ca. 1 Stunde)

Für die Kohlrouladen:

1. Eine Zwiebel schälen, halbieren und die Zwiebelhälften jeweils mit einigen Nelken spicken.
2. Basmatireis mit den Zwiebeln in 430 ml kochendes, gesalzenes Wasser geben und rund 15 Minuten gar köcheln. Bei Bedarf etwas Wasser nachgießen. Zwiebelhälften nach dem Kochen entfernen.
3. Die andere Zwiebel abziehen und würfeln. Hokkaido entkernen und ungeschält würfeln. Hokkaido- und Zwiebelwürfel mit Olivenöl, Salz, Knoblauchpulver und Kreuzkümmel vermischt im Ofen bei 220 Grad Ober-/Unterhitze rund 12-15 Minuten weich backen.

4. Den gekochten Reis mit dem gegarten Kürbis-Zwiebel-Mix vermengen. 2-3 Frühlingszwiebeln waschen und den hellgrünen Teil in Röllchen geschnitten untermengen. Reis mit Curry würzen und mit Salz abschmecken.
5. Einen großen Topf mit Wasser zum Kochen bringen. Zusätzlich eine Schale mit kaltem Wasser füllen. Den harten Strunk von 6 Kohlblättern auf der Rückseite mit einem Messer abflachen. Dann die Blätter nacheinander ca. 2-3 Minuten im sprudelnd heißen Wasser blanchieren, bis sie biegsam sind. Direkt danach kalt abschrecken.

Für die Weißweinsauce:

1. Zwiebel, Knoblauchzehe und Sellerie schälen und würfeln. Öl in einer Pfanne erhitzen. Zwiebel- und Knoblauchwürfel anschwitzen. Selleriewürfel hinzugeben und ein paar Minuten anbraten. 1 EL Mehl über die Zutaten stäuben und mit Weißwein ablöschen. Gemüsebrühe aufgießen, Hefeflocken, Mandelmus, Salz und Pfeffer hinzugeben und die Sauce ein paar Minuten sanft köcheln lassen. Weißweinsauce unter Zugabe von 100 ml Pflanzenmilch pürieren. Mit Salz und Zitronensaft abschmecken.
2. Jeweils ein Kohlblatt mit dem Strunk zu Dir zeigend auf die Arbeitsfläche geben. 3-4 EL Füllung auf das Blatt geben, einmal von unten einschlagen, dann seitlich einschlagen und nach oben hin zurollen. Mit einem Zahnstocher fixieren.
3. Rouladen in einer Pfanne mit heißem Fett von jeder Seite kurz anbraten. Dann in eine leicht gefettete Auflaufform schichten und für etwa 15 Minuten bei 180 Grad Ober-/Unterhitze (160 Grad Umluft) in den Ofen schieben. Bei Bedarf mit etwas Flüssigkeit (Brühe, Öl oder etwas Wasser) übergießen.
4. Die vorbereitete Weißweinsauce nochmals mit 50 ml Pflanzenmilch verdünnen, in die Auflaufform gießen. Mit den Rouladen nochmals 5 Minuten erwärmen und dann sofort servieren.

Viele weitere köstliche Rezepte findest du in unserer umfangreichen Datenbank: vegan.at/rezepte