

# Kohlrouladen

## Rezept



### Zutaten für 4 Portionen

6-8 Blätter	Wirsingkohl
2	Zwiebeln
2	Knoblauchzehen
50g	Karotte
10g	frische Petersilie
250g	veganes Hackfleisch
250g	braune Linsen (Dose)
2EL	mittelscharfer Senf
2EL	Tomatenmark
1TL	Paprikapulver

### Zubereitung

1. Zwiebeln, Knoblauch und Karotte schälen, fein würfeln oder die Karotte raspeln. Petersilie waschen und hacken.
2. Zwiebeln, Knoblauch, Karotte, Petersilie, veganes Hack, gekochte Linsen, Senf, Tomatenmark und Paprikapulver in einer Schüssel vermengen. Mit Salz und Pfeffer würzen und zu einer formbaren Masse kneten.
3. Große Kohlblätter vorsichtig ablösen, waschen und den Strunk herauschneiden. In gesalzenem Wasser 4–5 Minuten blanchieren, kalt abschrecken und abtropfen lassen.
4. Je 2–3 EL Füllung mittig auf ein Kohlblatt geben, die Seiten einklappen und fest aufrollen. Mit Küchengarn fixieren. Vorgang wiederholen, bis alle Blätter gefüllt sind.

