

Kohlroulade

Zubereitungszeit: 40 min

Möglich für: 1.-8. Woche

Zutaten

100g	Rindertartar
1	Vollei
1	Zwiebel
4	Große Weißkohlblätter
2	Gewürnelken
1 Ei	Passierte Tomaten
200ml	Gemüsebrühe
Salz, Pfeffer, Paprika, Chili, Knoblauch, Kurkuma etc.	Nach Belieben

Zubereitung

1. 4 große Weißkohlblätter lösen und in kochendem Salzwasser für ca. 1 min kochen
2. die Blätter abtropfen lassen und überlappend, wie ein Kreuz, auf die Arbeitsfläche legen
3. Zwiebel fein würfeln und mit dem Hackfleisch und dem Ei vermengen und gut mit den Gewürzen verkneten
4. Die Mischung mittig auf dem Kohl verteilen
5. Die Kohlblätter von den Seiten nach innen einschlagen und fest mit Küchengarn zu einem Paket schnüren
6. Die Roulade in einer leicht gefetteten Pfanne scharf anbraten
7. Die Gemüsebrühe und die passierten Tomaten in die Pfanne geben und erneut nach Belieben würzen
8. Zugedeckt bei mittlerer Hitze für ca. 40 min schmoren lassen

Tipp

- Dazu passt gut kohlenhydratarmes Gemüse, wie Brokkoli oder Romanesco
- Bitte beachte bei der Menge des Fleisches, dass du auf die vorgegebene Menge in deinem Ernährungsplan kommst, wenn du 100g abziehst. Wenn du also 150g Fleisch im eigentlichen Ernährungsplan angegeben hast, nimmst du bei der Verwendung des Rezeptes lediglich 50g. Wenn Kohlenhydrate, in deinem Ernährungsplan vorgesehen sind, iss diese bitte zusätzlich.