



Couscous-Wirsingröllchen



GEMÜSE DER SAISON

Saisonale Rezepte zum schlank werden und schlank bleiben!

ZUBEREITUNG

1. Den Couscous nach Packungsanweisung mit Brühe zubereiten. Restliche Brühe in einem Topf erhitzen, die Blätter darin bei mittlerer Hitze 2 Minuten blanchieren. Anschließend in kaltem Wasser abschrecken und trocknen. Die Schalotte schälen und mit den Tomaten in kleine Stücke schneiden. Die Möhren in feine Scheiben schneiden. Den Rotkohl in feine Streifen schneiden. Eine beschichtete Pfanne mit Öl auspinseln und auf mittlerer Stufe erwärmen. Das Gemüse unter Rühren 5 Minuten anschwitzen. Den Couscous hinzufügen, mit Salz und Pfeffer würzen und weitere 2 Minuten braten. Die Hälfte der Petersilie unterrühren. Den Sojajoghurt mit der restlichen Petersilie, Öl, Zimt, Salz und Pfeffer nach Geschmack verrühren.
2. Die Wirsingblätter auf der Arbeitsfläche ausbreiten und jeweils etwas Füllung darauf geben. Die Blätter rechts und links über der Füllung einklappen und mit leichtem Druck aufrollen, wenn nötig mit Kochgarn oder Metallspießen verschließen.
3. Die Pfanne noch einmal auf höherer Stufe erwärmen und die Röllchen rundum 2 Minuten anbraten. Alles anrichten und mit dem Dip servieren.

ZUTATEN FÜR 1 PORTION

- 5 Blätter Wirsingkohl (ca. 100 g)
- 280 ml Gemüsebrühe
- 55 g Couscous
- 130 g Rotkohl
- 3 Tomaten (ca. 330 g)
- 2 Karotten (ca. 130 g)
- 1 Schalotte (ca. 20 g)
- 130 g Sojajoghurt
- 1 1/2 EL Petersilie, gehackt
- 3 TL Walnussöl
- 3 Msp. Zimt
- Salz
- Cayennepfeffer


475 kcal
Kalorien


67 g
Kohlenhydrate


13 g
Fett


21 g
Eiweiß


20 g
Ballaststoffe

Nährwerte p. P. Verantwortlich für den Inhalt: happyfigur Vertriebs GmbH, Bahnhofstr. 40, 63500 Seligenstadt