

Vegetarische Rouladen mit Bulgur

Zubereitet mit: Knorr

ca. 45 min | einfach

Zutaten

für 4 Portionen

- 100 g Karotten
- 1 Frühlingszwiebel
- 180 g Bulgur
- 3 EL Rapsöl
- 2 schwach geh. TL KNORR Bouillon Gemüse 7L Glas
- 8 große Wirsingblätter
- 25 g Pinienkerne
- 100 g Feta leicht (Schafskäse, 9% Fett abs.)
- Pfeffer
- 1 Zwiebel
- 1 Knoblauchzehe
- 500 ml passierte Tomaten
- 2 TL Italienische Kräutermischung

Nährwerte

Energie (Kilojoule):	1630 kJ
Energie (Kilokalorien):	390 kcal
Fett:	17 g
davon gesättigte Fettsäuren:	2,9 g
Kohlenhydrate:	40 g
davon Zucker:	8,1 g
Ballaststoffe:	8,8 g
Eiweiß:	14 g
Salz:	1,6 g

Zubereitung

1. Karotten schälen und in sehr kleine Würfel schneiden. Frühlingszwiebel putzen und in Ringe schneiden. Bulgur abspülen.

2. Karottenwürfel in einem Topf in 1 EL Rapsöl anbraten. Frühlingszwiebel zugeben und kurz mitbraten. Bulgur, 350 ml Wasser und 1 TL Knorr Gemüse Bouillon zu den Karottenwürfeln zufügen und aufkochen. Zugedeckt bei schwacher Hitze ca. 7 Minuten kochen, bis die gesamte Flüssigkeit aufgenommen ist. Bulgur

in eine Schüssel umfüllen und abkühlen lassen.

3. Inzwischen Wirsingblätter in kochendem Wasser 3 Minuten blanchieren, herausnehmen und mit kaltem Wasser abschrecken. Die festen Blattrippen flach abschneiden.

4. Pinienkerne in einer Pfanne ohne Fettzugabe goldgelb rösten, herausnehmen und hacken. Pinienkerne und zerkrümelten Feta unter den Bulgur mischen. Mit Pfeffer abschmecken.

5. Bulgur auf die Wirsingblätter mittig verteilen. Wirsingblätter zu Rouladen aufrollen und mit Küchengarn zusammenbinden. Im restlichen Öl von beiden Seiten anbraten und herausnehmen.

6. Zwiebel und Knoblauch schälen und fein hacken. In der Pfanne im restlichen Bratfett glasig dünsten. Passierte Tomaten zufügen, 1 TL Knorr Gemüse Bouillon unterrühren. Mit Pfeffer abschmecken. Tomatensauce in eine Auflaufform geben, Kohlrouladen mit Bulgur in die Sauce setzen. Im vorgeheizten Backofen bei 200 °C (Umluft: 180 °C) ca. 25 Minuten garen.

Tipps zu diesem Rezept

Restlichen Wirsing zu einem Schmorgemüse verarbeiten und dazu servieren.

Zubereitungszeiten des Rezepts

Vorbereitungszeit: 20 min Kochzeit: 25 min

Nutzungsbedingungen

Copyright:

Die auf den Internetseiten der Unilever Gruppe enthaltenen Inhalte, wie insbesondere Texte, Bilder, Logos, Grafiken, Tonwerke, Animationen und Videos, sind urheberrechtlich geschützt. Die Unilever Gruppe gestattet das Sichten und Herunterladen sämtlicher Inhalte auf ihren Internetseiten ohne Einwilligung ausschließlich zu privatem, nichtkommerziellem Gebrauch. Eine etwaige Verlinkung ist nur mit Zustimmung der Unilever Gruppe erlaubt.

Inhalte und Downloads:

Die Unilever Gruppe hat bei der Erstellung der Websites größtmögliche Sorgfalt aufgewendet. Es besteht jedoch keine Gewährleistung für die Vollständigkeit, Richtigkeit und Aktualität der Daten, Informationen und Downloads. Sofern Sie also Daten, Informationen und Downloads verwenden, erfolgt dieses unter der Einschränkung, dass Unilever nur für das Fehlen garantierter Eigenschaften, der schuldhaften Verletzung von Hauptpflichten, der vorsätzlichen oder grob fahrlässigen Verletzung sonstiger Pflichten sowie im Fall von schuldhaften Gesundheitsverletzungen haftet.

Markenrechte:

Die auf den Websites der Unilever Gruppe genannten Marken und Logos sind markenrechtlich geschützt. Dritten ist die Nutzung und Verwendung sämtlicher Marken und Logos untersagt. Sondernutzungsbedingungen für registrierte Kunden und Journalisten ausschließlich für die Nutzung der Inhalte der Rezept-, Medien- und Bilddatenbanken.

Die Unilever Gruppe gestattet:

Kunden die Nutzung der Datenbankinhalte zur Bewerbung der Unilever-Produkte durch den Handelspartner in Druckerzeugnissen (Zeitung, Zeitschriften, insbesondere Handelsanzeigen, Handelsprospekte, Handzettel usw.) sowie im Internet;
Journalisten die Nutzung der Datenbankinhalte für gedruckte Presseerzeugnisse (Zeitungen und Zeitschriften) sowie Presseerzeugnisse im Internet unter der Beachtung der folgenden Bestimmungen:
Die Datenbankinhalte dürfen grundsätzlich nicht verändert werden. Gestattet ist jedoch eine Vergrößerung oder Verkleinerung bzw. ausschnittsweise Verwendung.
Rezepte dürfen nicht ohne Hinweis auf die Unilever-Produkte und/oder Packshot verwendet werden. Zulässig ist es, die Produkt-Kategorie zusammen mit einer Marke der Unilever Gruppe in Klammern zu nennen. Bsp.: "Bourbon-Vanille (z.B. von Cremissimo)".
Bei der Vervielfältigung der auf den Unilever Websites bereit gestellten Inhalte (Fotos und Texte) in digitalen Medien wie z.B. Websites und Blogs muss der Verwender sicher stellen, dass die Inhalte nicht bei Suchmaschinen wie Google aufgenommen (indexiert) werden. Dies kann über technische Restriktionen wie dem Einfügen des s o genannten „noindex-Tags“ gewährleistet werden. Sofern bezüglich dieser Einschränkung Fragen bestehen, wenden Sie sich bitte über das Kontaktformular dieser Seite an uns

PR-Kontakt

Sie haben Fragen zum Rezept oder zur Marke?
Schreiben Sie uns an, gerne helfen wir Ihnen weiter.

Unilever Deutschland Holding GmbH
Kontakt aufnehmen