

REZEPT DER WOCHE

25.01.2021
bis
31.01.2021



ROTKOHLROULADE MIT COUSCOUSFÜLLUNG

Vom Rotkohl 20 Blätter vorsichtig abtrennen und in Salzwasser ca. 15 min. blanchieren. Blätter abkühlen lassen. Couscous in eine flache Form schütten, salzen und mit 400ml kochendem Wasser übergießen und 10 min. quellen lassen.

Zwiebel, Petersilie und Champignons klein schneiden und in Olivenöl 10 min. dünsten, salzen und pfeffern. In einer Schüssel Couscous, Pilzmischung, Sahne und Parmesan mischen. Vom Rotkohl den Strunk keilförmig entfernen und 1-2 EL der Masse in das Blatt füllen, einrollen und in eine Auflaufform legen.

Für die Sauce, Milch, Sahne, Gemüsebrühe, Parmesan und Comte mit einem Schneebesen in einer Schüssel zu einer homogenen Masse rühren und über die Rouladen gießen. Im vorgeheizten Backofen 35-45 min. goldgelb backen.

Und das brauchen Sie:

- 1 großer Rotkohl
- 200 g Couscous (Art-Nr. 6014)
- 150 g Champignons (Art-Nr. 800)
- 1 Zwiebel (Art-Nr. 400)
- 1/2 Bund Petersilie (Art-Nr. 450)
- 50 ml Schlagsahne (Art-Nr. 2004)
- 50 g Parmesan (Art-Nr. 2504)
- Salz und Pfeffer aus der Mühle
- Olivenöl zum Dünsten

Für die Sauce:

- 150 ml Milch (Art-Nr. 2001)
- 100 ml Schlagsahne (Art-Nr. 2004)
- 100 g geriebenen alten Comte (Art-Nr. 2503)
- 1 TL Gemüsebrühe

Wir wünschen Ihnen
gutes Gelingen!

Bei Rückfragen sind wir
gerne für Sie erreichbar:

Tel. (0 72 23) 8 06 22 30
E-Mail: info@deckersbiohof.de

www.deckersbiohof.de