



MICHAELA KOLLMEDER
HEILPRAKTIKERIN

Krautwickel mit frischen Kräutern



Foto: gesund und aktiv

ZUTATEN (2 Portionen)

300 g Tofu, Halumi oder Feta
50 g gemahlene Mandeln
300 g gehackte Tomaten (frisch oder Dose)
4 EL Öl, z.B. Rapsöl
4 große Weißkohlblätter
200 g Sellerie
2 Zwiebeln
1 Knoblauchzehe
je 1 TL fein gehackte Petersilie, Thymian, Majoran
Salz
schwarzer Pfeffer

ZUBEREITUNG

Backofen auf 200 Grad Umluft vorheizen. Die dicken Rippen der Kohlblätter abschneiden, Blätter in kochendem Salzwasser 5 Min. blanchieren. In ein Sieb schütten und mit kaltem Wasser abschrecken, anschließend mit Küchentuch trocknen.

Für die Füllung Zwiebeln, Knoblauch und Sellerie schälen, fein würfeln und in einer Pfanne mit 2 EL Öl weich dünsten. Tofu klein würfeln und mit den Mandeln und restlichen Gewürzen zu dem Gemüse geben. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Die Füllung auf das Ende des Kohlblattes geben, die Seiten darüber schlagen und zusammenrollen. Wenn nötig mit einem Holzspieß feststecken. Krautwickel in eine feuerfeste Form geben und Tomatenstücke darüber gießen. Nochmals würzen und mit dem Öl beträufeln. Circa 30 bis 40 Minuten im Backofen garen und servieren.

Rezeptvariation

Alle großen Blätter von Weiß-, Spitz- oder Chinakohl, Wirsing oder Rotkohl lassen sich gut als Krautwickel füllen. Die Füllung kann ganz nach Belieben variiert werden wie zum Beispiel mit einer Möhren-Linsen-Tofu-Mischung.