



4 Personen | Schwierigkeit \*\* | Zeit: 1 Std. + 20 min. Garzeit im Ofen

## Zutaten:

- |                              |                    |                           |                  |
|------------------------------|--------------------|---------------------------|------------------|
| • 1 Spitzkohl                | • 50 g Pinienkerne | • 8 St Zuckerschoten      | • Öl zum Braten  |
| • 1 Zwiebel (klein)          | • 300 g Bulgur     | • 1 St Aubergine (groß)   | • Salz & Pfeffer |
| • 50 g getrocknete Aprikosen | • Schnittlauch     | • 3 Roma-Strauchtomaten   |                  |
| • 2 EL Tomatenmark           | • 1 l Gemüsebrühe  | • 2-3 Stiele Minze        |                  |
| • 200 g Austernpilze         | • 2 TL Laphroaig   | • 50 g Haferjoghurt       |                  |
| • 1 EL Olivenöl              | • Gewürzmischung   | • 1 Ms Kümmel (gemörsert) |                  |

## Zubereitung

### Spitzkohl

Den Strunk des Spitzkohls keilförmig herausschneiden. Kohl in kochendes Salzwasser geben und ca. 2 - 3 Minuten kochen lassen. Herausnehmen, die ersten Blätter ablösen und kurz abschrecken. Den Vorgang wiederholen, sodass 8 Blätter für die Rouladen abgelöst sind. Beiseitelegen. (Den restlichen Kohl anderweitig verwenden).

8 lange Schnittlauchstiele ebenfalls in kochendem Wasser für 20 Sek. blanchieren und abschrecken.

### Bulgur

Für die Füllung die Zwiebel schälen und fein würfeln. Die Aprikosen ebenfalls fein würfeln. Die Austernpilze grob hacken. In einem großen Topf das Olivenöl erhitzen, Zwiebelwürfel darin anschwitzen. Aprikosen, Austernpilze, und Pinienkerne hinzugeben und kurz mit anschwitzen. Optional können die Bockshornkleesamen hinzugefügt werden. Hierfür die Samen einfach mit dem Laphroaig Mörser zerkleinern und mit in die heiße Pfanne geben. Den Bulgur und das Tomatenmark hinzugeben und ebenfalls kurz unter Rühren anbraten. Die Gewürze hinzugeben und gründlich unterrühren. Mit der Gemüsebrühe ablöschen, kurz aufkochen und die Hitze reduzieren. Mit geschlossenem Deckel für 15 Minuten köcheln lassen. Zwischendurch rühren, damit der Bulgur nicht anbrennt.

### Rouladen

Für die Rouladen den Ofen auf 170° C (180°C Ober - Unterhitze) vorheizen. Jeweils 2 Kohlblätter überlappend auf die Arbeitsfläche geben und 1 Kelle Bulgur darauf verteilen. Die Blattseiten einschlagen, fest aufrollen. Dann in ein Küchentuch geben und zusammendrücken. Herausnehmen und Vorgang wiederholen, bis vier Rouladen geformt sind. Die Rouladen mit jeweils einem Schnittlauchstiel umwickeln und zuknoten. In eine ofenfeste Form geben und mit 400 ml Gemüsebrühe begießen. Für ca. 20 Minuten im Ofen garen.

### Auberginensalsa

Währenddessen die Aubergine in 1 cm x 1cm große Würfel schneiden und in einer heißen Pfanne mit reichlich Öl goldbraun braten. Die Auberginen in ein Sieb schütten. Das Öl wird nicht mehr verwendet. Die Tomaten ebenfalls in 1 cm x 1cm große Würfel schneiden und in der noch heißen Pfanne auf dem Herd zergehen lassen. Nun die Auberginen unterheben und mit Salz & Pfeffer abschmecken. Die so entstandene Salsa soll eine sämige Konsistenz haben.

Nun den Haferjoghurt mit Salz, Pfeffer und Kümmel abschmecken.

Die Rouladen aus dem Fond nehmen und eine der vier Rouladen diagonal halbieren.

Die Salsa in der Mitte des Tellers anrichten und die Rouladen darauf drapieren. Vom Joghurt 3 bis 4 Kleckse auf den Teller geben und mit der Minze garnieren. Wer möchte, kann den Rouladenfond mit 30 g kalter Butter aufmontieren und ihn separat als Soße reichen.

