

Winterliche Rouladen mit Rotkraut und Knödel

Da Weihnachten vor der Tür steht, bringen wir euch diese Woche schon eine Inspiration für das Festtagessen. Wir sind der Meinung, dass das „Fest der Liebe“ ohne jegliches Tierleid auskommen sollte, und hoffen, ihr seht das genauso. Es geht los ...

Rezepttyp

- Hauptspeise
- Rezeptschwierigkeit: einfach
- Zubereitungsdauer :
 - ca. 90 Minuten Zubereitung



Zutaten für 6 Rouladen

für die Rouladen:

- 6 Soja Big Steaks
- kräftige Gemüsebrühe
- 1 EL Tamari (optional)

für die Füllung:

- 2 mittelgroße Karotten in feine Streifen geschnitten
- 3-4 große Essiggurkerl in dünne Streifen geschnitten
- 6 TL Senf
- schwarzer Pfeffer gemahlen
- Kräutersalz
- 2 gehäufte EL vegane Butter zum Anbraten

für die Sauce:

- 2 mittelgroße gelbe Zwiebeln fein gehackt
- 2 große Knoblauchzehen fein gehackt
- 1 EL vegane Butter für die Pfanne
- 1 Stück Knollensellerie (ca.80g) in sehr kleine Würfel geschnitten
- 1 TL Thymian getrocknet
- 1 großes Lorbeerblatt
- 7 Wacholderbeeren getrocknet
- 1 TL Majoran getrocknet
- 1 TL Paprikapulver edelsüß
- 1 EL Ahornsirup
- 2 EL (glutenfreies) Mehl
- 200ml veganer Rotwein
- 2 EL Tamari
- 500ml Gemüsebrühe
- Salz und Pfeffer

weitere Zutaten:

- Rotkraut
- Kartoffelknödel
- Preiselbeeren

Allergiehinweise

- Glutenfrei

Schritt für Schritt Rezeptanleitung

1. Die Soja Big Steaks in einem großen Topf mit reichlich kräftiger Gemüsebrühe und optional Tamari übergießen und zum Kochen bringen. Auf kleiner Flamme 20 Minuten köcheln lassen. Danach abseihen, dabei 500ml Brühe auffangen und etwas abkühlen lassen. Dann die „Steaks“ mit den Händen kräftig ausdrücken und mit Küchenrolle trocken tupfen.
2. Die Soja Big Steaks mit je 1 TL milden Senf bestreichen und mit den Karotten- und Gurkerlstreifen füllen. Kräftig mit schwarzem Pfeffer und etwas Kräutersalz würzen, zu Rouladen aufrollen und mit Küchengarn zusammenbinden.
3. In einer großen Pfanne die Butter schmelzen und die Rouladen von allen Seiten scharf anbraten. Die Röllchen aus der Pfanne nehmen und beiseite stellen.
4. Für die Sauce die vegane Butter in der gleichen Pfanne schmelzen und die Zwiebeln und den Knoblauch mit einer guten Prise Salz glasig anbraten. Den Knollensellerie dazugeben und kurz weiterbraten.
5. Thymian, Lorbeer, Wacholderbeeren, Majoran, Paprikapulver und Ahornsirup dazugeben und unter Rühren 2 Minuten rösten. Mit Mehl bestäuben und eine weitere Minute braten.
6. Den Pfanneninhalt mit Wein und Tamari ablöschen und den Alkohol etwas verkochen lassen. Mit der Gemüsebrühe aufgießen und mit Salz und Pfeffer würzen.
7. Die Sauce ohne Deckel 15 Minuten auf mittlerer Hitze köcheln lassen. Dann die Rouladen in die Sauce geben und auf kleiner Hitze mit Deckel in etwa 20 Minuten fertig garen. Ab und zu umrühren und in der Halbzeit die Fleischrollen 1x wenden.
8. Die Soja Big Steaks mit Rotkraut, Erdäpfelknödel und Preiselbeeren servieren!

Tipp: Die Rouladen am besten bereits einen Tag vorher zubereiten, sie schmecken dann einfach noch viel besser!



Rezeptbeschreibung

Da die Zubereitung der Rouladen schon etwas Zeit in Anspruch nimmt, haben wir uns bei den Beilagen für die schnelle & einfache Variante entschieden und diese fertig gekauft. Natürlich könnt ihr sowohl die Knödel als auch das Rotkraut frisch zubereiten. Alternativ eignen sich Semmelknödel, Bratkartoffeln oder Spiralen auch sehr gut als Zuspese.

i FOKUS DER WOCHE: [Wacholderbeeren](#)

Viel Erfolg beim Nachkochen – leben und leben lassen, ist das Motto!

Herzliche Grüße aus der Pflanzenküche!

Meli & Gorik