

Hirsekohlrouladen

von Achim Stößer (achim-stoesser.de)

- 1 T Hirse
- 4 T Wasser
- 1/2 TL Salz
- 1 Kopf Weißkohl (äußere Blätter)
 - 1 Zwiebel
 - 2 Möhren
- 3 EL Tomatenmark
- 3 EL Mehl
- 2-4 Knoblauchzehen
- 1 EL Sojasauce
- Pfeffer
- Kräutersalz
- Paprikapulver
- 2 T Gemüsebrühe
- Öl

- Hirse im gesalzenen Wasser etwa 25 min. kochen, dabei nicht umrühren.
- Etwa zwei Dutzend der großen äußeren Kohlblätter einige Minuten in heißem Wasser blanchieren.
- Zwiebel schälen und würfeln.
- Möhren raspeln.
- Knoblauch schälen und durchpressen.
- 5-6 weitere Kohlblätter in feine Streifen schneiden.
- Hirse, Zwiebel, Möhren, Knoblauch, Kohlstreifen, 2 EL Tomatenmark, Mehl und Sojasauce mischen.
- Mit reichlich Pfeffer, Kräutersalz und etwas Paprikapulver abschmecken.
- Füllung in die blanchierten Kohlblätter geben (ggf. harte Rippen keilförmig ausschneiden), seitlich einklappen, zusammenrollen.
- Öl in der Pfanne erhitzen, Rouladen mit den offenen Seiten nach unten in die Pfanne setzen.
- Wenn die Unterseite gebräunt ist, vorsichtig wenden.
- Sobald auch die zweite Seite gebräunt ist, restliches Tomatenmark auf dem Pfannenboden rösten, Gemüsebrühe angießen.
- Rouladen darin ziehen lassen, bis die Sauce etwas eingedickt ist.

Paßt zu: Salzkartoffeln.

Hinweis: ergibt ca. zwei Pfannen.