

Würzige Kohlrouladen mit Tomatensauce

[2 Portionen, 156 kcal]

Zutaten:

200g Kohlblätter (ca. 6 große Blätter)

200g Rindertatar

2 Stangen Sellerie, fein gewürfelt

1 große Zwiebel, gewürfelt

2 Knoblauchzehen gepresst

Tomatensauce:

4 TL Tomatenmark

5 TL Apfelessig

1 TL Zitronensaft

Sambal Oelek

Salz

Pfeffer

Zubereitung:

1. Salzwasser erhitzen.
2. Tatar, Sellerie, Knoblauch, Ingwer und Zwiebeln in einer beschichteten Pfanne andünsten und würzen. Je nach Geschmack Sambal Oelek hinzugeben.
3. Kohlblätter im kochenden Wasser ca. 2 Minuten blanchieren.
4. Tomatenmark mit Essig und Zitrone erhitzen und würzen.
5. Tatarmischung auf den Kohlblättern verteilen und aufrollen. Mit Tomatensauce übergießen und servieren.