

Vegane Kohlroulade persischer Art - Rezept von Stephan Hansen

Du hast Lust auf ein winterliches Kohlgericht aber wünschst dir zugleich auch etwas Abwechslung? Dann probier dich doch mal an dieser veganen Kohlroulade „Dolme Kalam“ aus! Vollgepackt mit aromatischen Gewürzen und Kräutern, ist dieses Gericht genau das richtige um die Winterkälte zu vertreiben.

Serves: 4

[Rezept herunterladen](#)

Zutaten

- 1 Tasse Basmatireis
- 1/2 Tasse halbe gelbe Erbsen
- 2 EL Berberitze
- 1 EL Estragon (gehackt)
- 1 EL Dill (gehackt)
- 2 EL Petersilie (gehackt)
- 2 EL Koriander (gehackt)
- 1 EL Minze (gehackt)
- 1/2 TL gemahlener Safran
- 3 Zwiebeln
- 1 Pkg. Sonnenblumenhack
- 1 Urkohl („platter“ Weißkohl)
- 125 ml Essig
- 400 ml Gemüsebrühe
- 2 EL Zucker

- 1 TL Kurkuma
-

Zubereitung

Schritt 1

Den Reis in einem Sieb unter fließendem Wasser waschen, bis das Wasser klar bleibt und dann in einer Schüssel mit Wasser und 1 Teelöffel Salz eine Stunde einweichen.

Schritt 2

Die Linsen ebenfalls waschen und in einer separaten Schüssel in Wasser einweichen. Die Berberitzen waschen.

Schritt 3

Als Kräuter eignen sich optimalerweise frisch gehackte Kräuter. Alternativ können Sie aber auch tiefgekühlte Kräuter oder (vorher in Wasser eingeweichte) getrocknete Kräuter verwenden. Sollte eine Kräutersorte nicht erhältlich sein, ist es auch kein Beinbruch. Bei der Kräutermischung ist man recht flexibel.

Schritt 4

Das Einweich-Wasser vom Reis und den Linsen wegschütten. Frisches Wasser in einem Topf aufkochen, den Reis hineingeben und kurz aufkochen, dann maximal 8 Minuten köcheln lassen, bis der Reis al dente, also fast gar, aber noch körnig ist (bitte nicht zu einer Art Klebreis verkochen). Das Kochwasser abgießen und den Reis beiseitestellen.

Schritt 5

Mit den Linsen gleich verfahren und auch darauf achten, dass sie nicht zu weichkochen.

Schritt 6

Weißkohl von welken Blättern befreien, den Strunk großzügig rausschneiden und den ganzen Kopf mit dem Strunkrest nach unten in einen Topf kochendes Wasser geben und ca. 10-15 Minuten köcheln. Auf diese Weise werden die Blätter weicher und lassen sich später einfacher zu Rouladen rollen, ohne zu zerreißen.

Schritt 7

Das Sonnenblumenhack in einer Schüssel etwas befeuchten.

Schritt 8

Die Zwiebeln in feine Würfel schneiden und die Hälfte der Zwiebeln in einer großen Pfanne glasig braten. Das Sonnenblumenhack hinzugeben und kurz mit anbraten.

Schritt 9

In eine große Schüssel, die keine Farbe annimmt, 2 EL Wasser und den Safran geben und kurz verrühren.

Schritt 10

Reis, Linsen, Beberitzen, Kräuter und das angebratene Sonnenblumenhack zum Safran geben und alles gut vermischen und etwas mit Salz und Pfeffer würzen.

Schritt 11

Vorsichtig ein einzelnes Blatt vom Kohl abnehmen und in die Mitte ca. 3 gehäufte Esslöffel der Reismischung geben (je nach Blattgröße ggf auch mehr oder weniger). Nun erst die Seite links vom Strunkteil des Kohlblattes über die Mischung legen, dann die Seite rechts vom Strunkteil. Als vorletztes folgt die Oberseite und ganz zum Schluss wird die Seite mit dem dickeren Strunkteil drübergelegt, so dass wir ein schönes, geschlossenes Päckchen erhalten.

Schritt 12

Dieses Päckchen kommt jetzt mit Strunkteil nach unten auf ein neues Blatt, das auf die gleiche Weise gefaltet wird. Im Endergebnis ist also jede Füllung mit zwei Kohlblättern ummantelt.

Schritt 13

In einem großen Topf (oder Bräter) nun die restlichen Zwiebelwürfel glasig anschwitzen, mit Kurkuma bestreuen und kurz weiter anrösten. Mit Essig und Gemüsebrühe aufgießen und den Zucker auflösen. Kurz aufkochen lassen und dann die Hitze auf niedrige / mittlere Stufe reduzieren.

Schritt 14

Die Kohlrouladen nun dicht an dicht, so eng wie möglich in diese Brühe legen. Durch das enge Aneinanderlegen wird verhindert, dass die Rouladen auseinanderfallen und es wird so auch kein Kochgarn oder ähnliches benötigt .

Schritt 15

Wenn du Sorge hast, dich zu verbrennen, bereite die Brühe in einem kleinen Topf vor, während du die Kohlrouladen in einen großen Topf legst und sie dann mit der Brühe übergießt. Abschließend den Topf mit einem Deckel bedecken.

Schritt 16

Die Kohlrouladen nun auf niedriger / mittlerer Stufe für ca 45 Minuten zugedeckt simmern lassen und anschließend servieren. Noshe Jan! (Guten Appetit!)

Von Stephan Hansen empfohlen

Produkte, die in keiner Küche fehlen sollten

VORVERKAUF



NINJA® CREAMI
Eismaschine NC300 EU 7
Programme 473ml
Volumen 5 Dessert-
Behälter

€ 149,99

Gültig bis 23.08.2024

Danach: € 209,99



KITCHENAID®
KSM125MP Artisan
Küchen- maschine, mit
Flex- Rührer und Edelstahl-
schüssel, 3tlg.-Set

€ 479,99



WOLL® Diamond Active
Lite 22x22cm Kochtopf mit
integriertem Siebeinsatz

€ 159,98



KOCHBLUME®
Gewürzmühlen i
Auffangkappe 5
verstellbare Mah
Stück

€ 54,99