

# Rezept September 2012 - Kohlrouladen

Für 4 Personen



## Zutaten

8	Große Wirsing oder Kohlblätter	200 g	Couscous (WL)
	Salz	75 g	Datteln (WL)
2	Möhren	25 g	Butter
3	Zwiebeln	200 ml	Gemüsebrühe
2 TL	Curry (WL)	100 ml	Orangensaft (WL)
3 EL	Olivenöl (WL)		

## So geht's

1, Kohlblätter in kochendem Salzwasser 3 Min. kochen, abgießen und abschrecken. Mit Küchenpapier trocken tupfen. Möhren schälen und in feine Würfel schneiden. Zwiebeln in feine Streifen schneiden.

2. Couscous nach Zeitvorgabe auf der Verpackung in 250ml Salzwasser mit 1TL Curry und 1EL Öl garen. Möhrenwürfelchen gleich mit dazugeben. Inzwischen die Datteln entkernen, würfeln, unter das Couscous heben.

3. Beim Wirsing oder Kohl die dicke Mittelrippe herausschneiden, Masse darauf geben und einwickeln. Mit Zahnstocher feststecken.

4. Restliches Olivenöl im Bräter erhitzen. Die Rouladen rundherum anbraten und herausnehmen.

5. Butter in den Bräter geben. Zwiebeln unter Rühren 1 Min. dünsten. Restliches Curry (1TL) zugeben, Brühe und Orangensaft zugießen, verrühren. Rouladen wieder in den Bräter geben und zugedeckt bei mittlerer Hitze 20 Min. schmoren. Evtl. Zwiebelsauce mit Speisestärke leicht binden.