KIKKOMAN

Kohlrouladen mit Süßkartoffeln, Pilzen und Zimt-Jus

Gesamtzeit **105 Min.** **45 Min.** Vorbereitungszeit **60 Min.** Kochzeit

Nährwertangaben (pro Portion):
4216.2 kJ / 1009.7 kcal

Fett: **51,4 g** Eiweiß: **26,7 g**
Kohlenhydrate: **99,1 g**

ZUTATEN

4 Portion(en)

Für die Jus

1	Karotte
60 g	Knollensellerie
2	Zwiebeln
100 g	Champignons
4	Zehen Knoblauch
4 EL	Rapsöl
3	Zimtstangen
1 TL	Pfefferkörner
1	Lorbeerblatt
1 EL	Tomatenmark
1 EL	Balsamico dunkel
100 ml	Kikkoman natürlich gebraute Sojasauce
100 ml	Apfelsaft
200 ml	Wasser
1,5 TL	Maisstärke

Für die Kohlrouladen

1	Kohl
1 kg	Süßkartoffeln
4 EL	Rapsöl
5 EL	Kikkoman natürlich gebraute Sojasauce
100 g	Haselnüsse
20 g	Petersilie, glatt

Für die Pilze

700 g	große Kräuterseitlinge
3 EL	Butter
2	Zehen Knoblauch
1 TL	Honig
3 EL	Kikkoman natürlich gebraute Sojasauce

ZUBEREITUNG

Schritt 1

1 Karotte - **60 g** Knollensellerie - **2** Zwiebeln - **100 g** Champignons - **4** Zehen Knoblauch - **4 EL** Rapsöl - **3** Zimtstangen - **1 TL** Pfefferkörner - **1** Lorbeerblatt - **1 EL** Tomatenmark

Die Karotte und den Sellerie waschen und in walnussgroße Stücke schneiden. Die Zwiebel schälen und in walnussgroße Stücke schneiden. Die Champignons zerdrücken und die Knoblauchzehen halbieren. Alles zusammen in einem mittelgroßen Topf mit Rapsöl braun anrösten. Zum Schluss die Zimtstangen, Pfefferkörner, das Lorbeerblatt und das Tomatenmark zugeben und kurz mitrösten.

Schritt 2

1 EL Balsamico dunkel - **100 ml** Kikkoman natürlich gebraute Sojasauce - **100 ml** Apfelsaft - **200 ml** Wasser

Das Ganze mit Balsamico, Kikkoman Sojasauce, Apfelsaft und Wasser auffüllen. Nun die Jus langsam um die Hälfte reduzieren.

Schritt 3

1 Kohl

Den Strunk herausschneiden und die Blätter nacheinander abnehmen. Die Kohlblätter im kochenden Wasser ca. 1 Minute blanchieren. Danach mit kaltem Wasser abkühlen.

Schritt 4

1 kg Süßkartoffeln - **3 EL** Rapsöl - **5 EL** Kikkoman natürlich gebraute Sojasauce - **100 g** Haselnüsse - **20 g** Petersilie, glatt

Die Süßkartoffeln waschen, schälen und mit der

Vierkantreibe grob reiben. Rapsöl in einem mittelgroßen Topf erhitzen und die Süßkartoffeln zugeben. Diese unter ständigem Rühren so lange garen, bis sie eine cremige Masse ergeben. Diese Masse mit Kikkoman Sojasauce abschmecken. Danach Haselnüsse und Petersilie klein hacken und unter die Süßkartoffel-Masse mischen.

Schritt 5

1,5 TL Maisstärke

Die reduzierte Jus durch ein Sieb gießen, wieder in den Topf geben und zum Kochen bringen. Die Maisstärke in 2 EL Wasser lösen und mit einem Schneebesen in die kochende Jus einrühren. Kurz köcheln lassen und abgedeckt warm stellen.

Schritt 6

Je nach Bedarf 1 bis 2 Kohlblätter ausbreiten und mit 3 bis 4 EL Süßkartoffel-Masse mittig im unteren Drittel belegen. Nun die Seiten einschlagen und einrollen. Die so entstandenen Rouladen im Ofen bei 100 °C Ober- und Unterhitze abgedeckt erhitzen.

Schritt 7

700 g große Kräuterseitlinge - **3 EL** Butter - **1 EL** Rapsöl - **2** Zehen Knoblauch - **1 TL** Honig - **3 EL** Kikkoman natürlich gebraute Sojasauce

Die Pilze reinigen. Nun die Pilze halbieren und in einer großen Pfanne mit Butter und Rapsöl anbraten. Den Knoblauch andrücken und mitrösten. Honig zugeben, die Hitze reduzieren und mit Kikkoman Sojasauce glasieren.

Schritt 8

Die Rouladen mit Pilzen und Jus anrichten.