

Birgit Giess

Hauswirtschaftsmeisterin u.
Gesundheitspädagogin (SKA)

Tel. 0190-821975 (1,86 Euro/Min.)

<http://www.gesunde-rezepte.de>

Krautwickel mit Tofu

8 gr. Weißkraut- / Wirsingblätter
(ca. 250 g Netto)

50 g Netto Gelbe Rüben

70 g Netto Zwiebeln
20 g ungeh. Pflanzenmarg.
100 g Hirse
375 cm³ Gemüsebrühe

100 g Tofu, zerkrümelt
1 Eigelb (Gew.-Kl. 4)
Curry

¼ l Gemüsebrühe

100 cm³ Sahne
jod. Meers., Pfeffer weiß
Schnittl.

Gesamt: 1086,5 kcal : 4 = 272 kcal
nur Füllg: 693,5 kcal : 4 = 173 kcal

in kochendem Salzwasser kurz
blanchieren, kalt abschrecken,
gut abtropfen lassen,
kurz blanchieren, dann achteln,
in ca. 5 cm lange Stücke
schneiden. (Insges. 8 Stck.)
Für d. Füllg.
fein gewürfelt in
glasig dünsten
zufügen u. m.
aufgießen u. ca. 25 Min. garen,
folgende Zutaten unter d.
abgekühlte Masse geben:

Aus jeweils 2 Bl. 1 Roulade
formen. In jede Hirsemasse
quer 2 Karottenstücke stecken.
Die Rouladen i. d. Pfanne m.
abgedeckt ca. 25 Min. garen, für
d. Sauce: