

## **Spitzkohl-Grünkern-Roulade**

### **Deine Zutaten aus der Kiste:**

Spitzkohl  
Lauch  
Möhren  
gemischte Kräuter

### **Was brauchst Du sonst:**

250 g Grünkernschrot  
400 ml Wasser  
1 Ei  
etwas Öl zum Dünsten  
Nähgarn oder Rouladenspieße  
Salz, Pfeffer

### **Wie geht das?**

1. Spitzkohl in einzelne große Blätter zerlegen, kurz abspülen  
Lauch und Karotten putzen, fein schneiden. Kräuter waschen und hacken
2. 400 ml Wasser zum Kochen bringen, Grünkernschrot einrühren. Platte auf klein stellen. 25 Minuten garziehen lassen, immer mal wieder umrühren, mit Salz und Pfeffer abschmecken
3. Öl im Topf erhitzen, Lauch und Karotten 15 Minuten dünsten. Gemüse unter das Schrot rühren. Ei ebenfalls und die herrlichen Kräuter
4. Spitzkohlblatt mit 1-2 Esslöffel Grünkernfüllung belegen, aufrollen und mit Nähgarn umwickeln oder mit dem Rouladenspieß fixieren. Dicht an dicht in eine Auflaufform legen
5. Bei 180 Grad im Ofen 30 Minuten backen

### **Passt gut dazu:**

Kartoffelbrei und Pilzsoße

**Claudia Kirst, Diätassistentin und Yogalehrerin**