

Graupen - Weißkohl Strudel

- **Portionen:** 4
- **Vorbereitungszeit:** 25m
- **Zubereitungszeit:** 30m
- **Fertig in** 55m

```
window.dataLayer = window.dataLayer || []; window.dataLayer.push({ 'event' : 'someVal', 'ready_in' : '55', 'cook_time' : '30m', 'prep_time' : '25m', 'servings' : '4', 'yield' : '' });
```

Fleischlos, gesund, für jeden Tag, nicht nur für Vegetarier

Zutaten

- 4 Strudelteigblätter aus dem Kühlregal (31 x 30 cm)
- 600 g Weißkohl, geputzt, gewaschen, ohne dicke Strünke, in 1 cm dicke Streifen
- 100 g Perlgraupen
- 800 ml Bio - Gemüsebrühe
- 300 g braune Champignons, gesäubert, geviertelt
- 2 mittelgroße Zwiebeln, gewürfelt
- 2 El Öl
- 3 El gehackte Petersilie
- 50 g Butter
- 1/2 Tl getr. Thymian
- 2 El zerlassene Butter
- Salz Pfeffer aus der Mühle
- 2 mittelgroße Zwiebeln, gewürfelt
- 1/2 Tl Mehl
- 10 El Rotwein, Madeira oder Marsala

Zubereitungsart

Schritt1

Den Backofen auf 180 ° C vorheizen.

Schritt2

Die Füllung:

Schritt3

In einem ausreichend großen Schmortopf bei großer Hitze zunächst die Champignons kräftig

anbraten; Farbe nehmen lassen, salzen, pfeffern.

Schritt4

Etwas Zeit versetzt die Zwiebeln dazu geben, kurz mit anschwitzen.

Schritt5

Die Graupen und die Kohlstreifen zufügen und mit 500 ml von der Gemüsebrühe aufgießen.

Schritt6

Leise ca. 30 min. köcheln lassen, kurz halten, ev. auf einem Küchensieb abtropfen, die Petersilie unter mischen.

Schritt7

Die Strudel:

Schritt8

Die aufgetauten Strudelblätter nebeneinander auf ein Geschirrtuch legen. Die Füllung als breiten Streifen auf die untere Hälfte geben. Seitlich einklappen und mit dem Geschirrtuch aufrollen.

Schritt9

Auf die Nahtstelle des flachen Backofen Blechs legen und mit flüssiger Butter einstreichen.

Schritt10

Auf der mittleren Schiene ca. 25 - 30 min. appetitlich braun backen, warm halten.

Schritt11

Die Sauce:

Schritt12

Die Zwiebelwürfel in Butter glasig anschwitzen und einen ½ Tl Mehl darüber stäuben, etwas schwitzen. Mit der restlichen Brühe aufgießen, aufkochen, glatt verrühren. Ca. 10 min. köcheln, reduzieren lassen, dann den Wein zufügen, weiter auf die benötigte Menge einkochen lassen, nachschmecken.

Schritt13

Zu den Strudeln reichen, ev. Alles mit einem knackig, herzhaft angemachten Feldsalat ergänzen.

Rezeptart: Gemüsegerichte, Vegetarisch **Tags:** champignons, einfach, fleischlos, preiswert, unkompliziert, vegetarisch, Weißkohl

<https://www.gekonntgekocht.de/rezept/graupen-weisskohl-strudel/>