

Krautroulade

deconstructed

① Vegan, ohne Fett/ für 4 Personen



2 Zwiebeln mittelgroß
3 Karotten
1 Pastinake klein
3 Stangensellerie Sticks
Knollensellerie kleines Stück
Weißkraut ½ kleiner Kopf
1 Paprika rot
250 g Bohnen getrocknete
3 Knoblauchzehen
1 EL Paprikapulver
2 EL Tomatenmark
6 Pimentkörner gemörsert
1 TL Kümmel gemahlen
1 Lorbeerblatt
Salz, Pfeffer Chili
Prise Kokosblütenzucker

Bohnen laut Packungsanleitung garen.

In Streifen geschnittene Zwiebeln im Topf mit etwas Weißwein leicht anbräunen. Klein geschnittene Karotten, Pastinake, Stangensellerie, Knollensellerie, Knoblauch und Tomatenmark hinzugeben und mit Weißwein ablöschen. Gewürze und Weißkraut untermengen und soviel Wasser aufgießen, dass ein Eintopf entsteht. Deckel darauf und glasig dünsten lassen.

Wenn das Kraut Volumen verloren hat, die in Streifen geschnittene Paprika und die Bohnen hinzu geben und ein paar Minuten durchziehen lassen.

Zum Schluss mit Salz, Pfeffer, Chili und Zucker abschmecken.

Dazu passen hervorragend Erdäpfel und/oder Reis.

Anmerkung: Du kannst das Gericht natürlich auch mit Fett zubereiten. Unsere Leber würde aber gerne auf Fett verzichten, denn sie möchte dich gerne entgiften. Wenn ich fettfrei koche, dann verwende ich immer Töpfe und Pfannen mit keramischer Beschichtung. Emaille ist auch sehr gut geeignet.