

Krautröllchen mit Okara-Speck-Fülle auf Tomatensoße

www.sojamat.com

Zutaten (für 4 Personen)

Zubereitungszeit: 40 Minuten

1 Krautkopf
300 g mageren Frühstücksspeck
2 Zwiebeln
300 g Okara
2 EL Olivenöl
Salz
Thymian
Rosmarin
Petersilie
Pfeffer

Zutaten für die Tomatensoße

600 g Tomaten
1 Zwiebel
Salz
Lorbeerblatt
Knoblauchzehe
Pfeffer
2 EL Zucker
Thymian
Basilikum
Olivenöl

Zubereitung

Zuerst die Krautblätter vorsichtig ablösen und blanchieren. In Eiswasser abschrecken



und abtropfen lassen. Für die Fülle die Zwiebel schälen und fein hacken. Den Frühstücksspeck ebenfalls fein schneiden. Die Zwiebel in Olivenöl anrösten, den Frühstücksspeck dazu geben und mitrösten. Dann das Okara dazu geben und noch 2 Minuten weiterrösten.

Die Masse beiseite stellen und mit Thymian, Rosmarin, Salz, Pfeffer und der geschnittenen Petersilie würzen. Das Backrohr auf 180 Grad vorheizen. Nun die Krautblätter einzeln nehmen, mit der Fülle bestreichen und einrollen. Die Röllchen in eine feuerfeste Form geben und für 15 Minuten in das Rohr schieben.

Nun die Tomatensoße zubereiten. Zwiebel und Tomaten klein schneiden und in Olivenöl anschwitzen. Dann geben Sie die geschnittenen Tomaten mitsamt den Gewürzen dazu und lassen das Ganze 10 Minuten köcheln. Dann das Lorbeerblatt entfernen, die Soße mit dem Stabmixer gut pürieren und anschließend durch ein Sieb pressen.