

# Rouladen mit Grünkernfüllung

- Rezept für 4 Personen -

## Zutaten:

4 große Rouladen à 200 g  
60 g Grünkernschrot  
¼ l Gemüsebrühe  
1 Knoblauchzehe, fein gehackt  
½ Teel. Majoran,  
1 Lorbeerblatt  
1 Ei  
1 Zwiebeln  
1 saure Gurke, in Würfel geschnitten  
1 EL Vollkornmehl  
Salz, Pfeffer, Thymian

## Zubereitung:

Grünkernschrot mit dem Lorbeerblatt in die kochende Gemüsebrühe geben · unter ständigem Rühren garen, bis der Grünkern die Flüssigkeit aufgesogen hat, danach Kochstelle ausschalten und 5 Minuten mit der Restwärme ausquellen lassen · das Lorbeerblatt aus der Masse nehmen; Grünkern, Ei, Zwiebeln, saure Gurke, Knoblauch und die Gewürze zu einer festen Masse verarbeiten · die Rouladen mit Küchentrepp trocken tupfen und auf jede Roulade ein Häufchen Grünkernmasse geben, an den Seiten die Rouladen rundum leicht salzen, pfeffern und mit Thymian bestreuen · Schnellkochtopf auf mittlerer Stufe anheizen · Fett in den Topf geben und Rouladen darin anbraten · mit Wasser ablöschen und mindestens 3 x einreduzieren lassen, ¼ l Wasser aufgießen und zum kochen bringen, danach den Schnellkochtopf verschließen; sobald der zweite Ring sichtbar ist 12 - 15 min garen · nach der Garzeit den Topf vom Herd nehmen und drucklos machen, die Rouladen herausnehmen und den Bratenfond binden

**Nährwertangaben:**

1 Portion = 300 kcal