



Rezept für Rotkohlrollen mit Grünkern

1 Zwiebel	würfeln, in
1 EL Öl	dünsten,
200 g Grünkernschrot	zugeben und unter Rühren ca. 3 Min. anbraten.
300 ml Gemüsebrühe	zugießen und 15 Min. quellen lassen.
1 Rotkohl	im Ganzen in einem Topf mit kochendem Wasser 5 Min. blanchieren. Die äußeren 8- 10 Blätter entfernen (das Kohlinnere am nächsten Tag z. B. zu Rohkost verarbeiten), von den Blättern dicke Mittelrippen flach schneiden.
200 g Quark	mit Grünkern und
1 Bd. Petersilie	, gehackt, vermengen. Mit
Salz	abschmecken. Die Masse auf den Blättern verteilen, zusammenrollen, Enden umschlagen und evtl. mit Zahnstocher befestigen.
Öl	In
200 ml Apfelsaft	anbraten, zugießen und zugedeckt ca. 30 Min. garen, evtl. Flüssigkeit nachgießen.