

## Rezept

[Zurück zur Liste](#) [1]

[Zur Suche](#) [2]

?

## Sauerkraut-Rollen mit Kapern-Mayo

### Zutaten

200 g  
Sauerkraut, roh  
135 g  
Karotten, fein geschnitten  
2 EL  
Olivenöl  
1–2  
Krautstielblätter

Reispapier zum Rollen  
70 g  
Champignons  
3 TL  
Olivenöl  
2 TL  
Tamari-Sauce  
160 g  
Cashewkerne  
100 ml  
Wasser  
5 TL  
Zitronensaft oder nach Geschmack  
50  
Kapern, fein geschnitten  
1–2 EL  
Olivenöl  
3–6 TL  
Petersilie, gehackt  
3–6 TL  
Schnittlauch, fein geschnitten

Himalayasalz und weisser Pfeffer nach Geschmack

Zutaten sind für 2 Personen berechnet.

### Zubereitung

Sauerkraut-Rollen

Für die Füllung Karotten putzen und mit Sparschäler in dünne Scheiben schneiden. Mit Sauerkraut vermengen und im Olivenöl 10–20 Minuten marinieren. Krautstielblätter entlang der Stiele entfernen und passend zum Durchmesser des Reispapiers zuschneiden. Eine Schüssel mit Wasser füllen und das Reispapier einweichen – Vorsicht, das Reispapier ist sehr dünn und bricht leicht. Auf das eingeweichte Reispapier zuerst das Krautstielblatt,

---

dann 2 EL SauerkrautKarotten-Füllung darauflegen, die Seiten einschlagen und fest einrollen. Die Rollen können in 2 Stücke geschnitten werden.

#### Marinierte Pilze

Den Stiel der Champignons entfernen. Champignons in 2–3 mm dicke Scheiben schneiden. Mit Olivenöl und Tamari-Sauce marinieren.

Entweder mariniert geniessen oder 2–4 Stunden im Dörrgerät bei 42 Grad Celsius trocknen.

#### Kapern-Mayo

Cashewkerne 2–4 Stunden in Wasser einweichen. Das Wasser abschütten. Eingeweichte Cashewkerne mit Wasser und Zitronensaft mixen. Creme in eine Schüssel abfüllen und mit Salz, Pfeffer, Kapern, Schnittlauch und Petersilie abschmecken.

Sauerkrautrollen mit Kapern-Mayo und marinierten Champignons servieren. Zum Dekorieren etwas Balsamico und Sprossen verwenden.

Rezeptgruppe: Haupt,Beilage,Vorspeise.

Dieses Rezept von [Naturkostbar](#) [3] wurde eingetragen von: Swissveg / 2017-12-29 08:50:56

[Zurück zur Liste](#) [1]

[Zur Suche](#) [2]

---

URL: [http://www.swissveg.ch/rezept?recipe\\_id=2378](http://www.swissveg.ch/rezept?recipe_id=2378)

Letzte Aktualisierung: 14.08.2019

Fussnoten:

Dies ist ein Rezept aus der Datenbank der Europäischen Vegetarier Union ([www.euroveg.eu](http://www.euroveg.eu) [4]).

Kontaktadresse: [rezepte@swissveg.ch](mailto:rezepte@swissveg.ch) [5].

Diese Seite wird gewartet und aktualisiert von Swissveg, Niederfeldstr. 92, 8408 Winterthur.

**Source URL (modified on 14.08.2019 - 10:02):** [https://www.swissveg.ch/rezept?recipe\\_id=2378](https://www.swissveg.ch/rezept?recipe_id=2378)

#### Links

[1] <https://www.swissveg.ch/javascript%3Ahistory.back%28%29>

[2] <https://www.swissveg.ch/rezepte>

[3] <https://www.swissveg.ch/www.naturkostbar.ch>

[4] <http://www.euroveg.eu>

[5] <mailto:rezepte@swissveg.ch>