

Pasuts Tolma – vegane Kohlrouladen

Zutaten für 4–6 Portionen

Vorgekocht oder aus der Dose:

100 g Kichererbsen
100 g Kidneybohnen
100 g braune Linsen

Für die Füllung

1 große Zwiebel
1 Dose gehackte Tomaten
Chiliflocken
Süßes Paprikapulver
Schwarzer Pfeffer
Salz
150 g grober Bulgur (gewaschen)
Getrockneter Reyhan (armenischer Basilikum)
Frische Petersilie
Frischer Koriander
optional: 1–2 Knoblauchzehen, fein gehackt
Öl zum Dünsten

Für die Kohlblätter

Eingelegte Kohlblätter
oder blanchierte Kohlblätter

Zum Schichten

Getrocknete Pflaumen oder Quitten
Zusätzliches Öl

Vorbereitung der Kohlblätter (falls nicht eingelegt)

Kohlblätter vorsichtig vom Strunk lösen. In kochendem, gut gesalzenem Wasser kurz blanchieren, bis sie biegsam sind. Nicht zu weich kochen. Herausnehmen und mit kaltem Wasser abschrecken.

Zubereitung

Zwiebel fein hacken und in Sonnenblumenöl glasig dünsten. Chiliflocken, Paprikapulver, Pfeffer und Salz zugeben. 5–7 Esslöffel der gehackten Tomaten unterrühren und einige Minuten köcheln lassen.

Bulgur einrühren, dann Linsen, Kichererbsen und Kidneybohnen zugeben. Getrockneten Reyhan, gehackte Petersilie und Koriander unterheben. Alles gut vermengen und die Masse kurz ruhen lassen.

Kohlblätter ausbreiten, jeweils etwa 1-2 EL Füllung darauflegen und fest einrollen. Nicht überfüllen, sonst reißen die Blätter. Boden eines großen Topfes mit etwas Öl bedecken. Tolmaner dicht an dicht darin schichten, restliche Tomaten darübergerben, Pflaumen oder Quitten dazwischenlegen. Einen Teller verkehrt herum auf die Tolmaner legen, damit sie sich beim Kochen nicht öffnen.

In der Pfanne, in der die Füllung zubereitet wurde, heißes Wasser angießen, Reste lösen und alles in den Topf geben, bis die Tolmaner knapp bedeckt sind.

Topf schließen und ca. 30 Minuten sanft köcheln lassen. Garen prüfen, vom Herd ziehen und die Tolmaner vorsichtig herausnehmen. Traditionell wird das Gericht kalt serviert.