

Kohlrouladen

Weißkohl und Hackfleisch gehören immer in dieses Gericht. Verfeinerungen wie getrocknete Steinpilze, Liebstöckel oder Senf in der Füllung sind hingegen eine kulinarische Kür. Dazu paßt Kartoffelpüree.

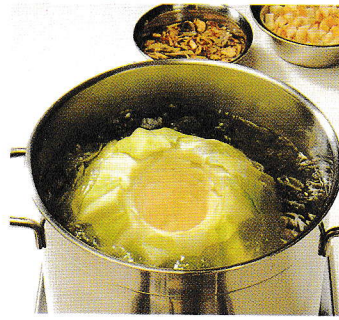
Zutaten für 4 Personen:

10 g getrocknete Steinpilze
1 Brötchen vom Vortag
1/8 l Milch
1 Weißkohl (etwa 1,2 kg)
Salz
400 g gemischtes Hackfleisch
75 g durchwachsener Räucherspeck
3 EBl. Öl
1 Zwiebel
1 Ei
1 Bund glatte Petersilie
schwarzer Pfeffer, frisch gemahlen
1/2 Teel. getrockneter Thymian
1 Möhre (etwa 100 g)
1/4 l Fleischbrühe
1 EBl. Tomatenmark
150 g saure Sahne
Zum Umwickeln: Küchengarn

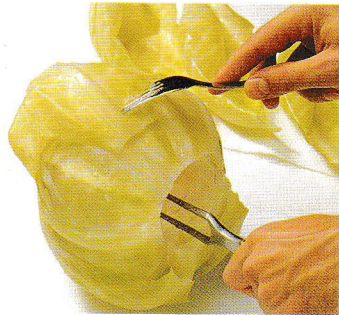
Berühmtes Rezept

Pro Portion etwa:
2700 kJ/640 kcal
32 g Eiweiß · 46 g Fett
26 g Kohlenhydrate

- Zubereitungszeit: etwa 1 1/2 Stunden



1. Die Pilze abspülen, mit 1/8 l heißem Wasser be-
gießen. Das Brötchen wü-
rfeln, in der heißen Milch einwei-
chen. Den Strunk des Kohls
keilförmig heraus schneiden. In
einem Topf 2 l Salzwasser zum
Kochen bringen. Den Kohl mit
dem Strunkende nach oben
hineinlegen, zugedeckt etwa
15 Minuten köcheln lassen.



2. Den Kohl mit einer Fleisch-
gabel im Topf oder auf der
Arbeitsfläche festhalten, mit
einer anderen Gabel vorsichtig
die äußeren Blätter einzeln
ablösen – je nach Größe vier
große oder acht kleine. (Die
Blätter noch kurz weitergaren,
falls sie zu fest sind.) Auf
Küchenpapier abtropfen und
abkühlen lassen.



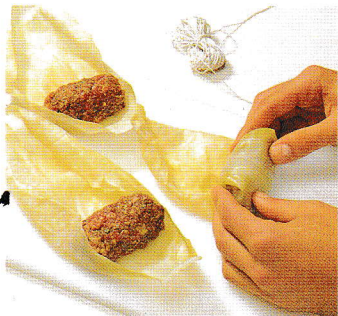
3. Die Kohlblätter nebeneinan-
der auf die Arbeitsfläche legen
und die dicken Mittelrippen
flach schneiden, damit sich die
Blätter besser biegen lassen.



4. Das Hackfleisch in eine
Schüssel geben. Den Speck in
kleine Würfel schneiden und in
1 Eßlöffel heißem Öl in einem
breiten Topf knusprig braten,
auf Küchenpapier abtropfen
lassen. Die Zwiebel schälen
und hacken. Im Speckfett unter
Rühren glasig dünsten, mit den
Speckwürfeln unter das Hack-
fleisch mischen.



5. Das Brötchen ausdrücken, die Steinpilze abtropfen lassen (das Einweichwasser aufheben) und fein hacken. Beides mit dem Hackfleisch und dem Ei gründlich verkneten. Die Petersilie waschen und trockenschüttern, die Hälfte davon fein hacken und unter das Hackfleisch mischen. Mit Salz, Pfeffer und dem Thymian würzen.



6. Die Kohlblätter flach ausbreiten, die Füllung darauf verteilen. Die Seiten der Blätter über der Füllung einschlagen, die Blätter zu Rouladen aufrollen. Mit Küchengarn umwickeln.



7. Das restliche Öl zum Speckfett in den Topf geben und heiß werden lassen. Die Kohlrouladen darin rundum anbraten. Die Möhre schälen, in Stifte schneiden und kurz mitdünsten. Die Pilzflüssigkeit und die Brühe angießen. Zugedeckt bei schwacher Hitze etwa 30 Minuten schmoren lassen. Die restliche Petersilie hacken.



8. Die fertigen Rouladen aus dem Topf nehmen. Das Tomatenmark in die Brühe rühren und etwa 2 Minuten bei starker Hitze einkochen lassen. Die Sauce vom Herd nehmen, die saure Sahne einrühren, nicht mehr kochen lassen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken, die übrige Petersilie einstreuen.

Tips!

Für Kohlrouladen brauchen Sie nur die äußeren Blätter, also rund 500 g Weißkohl. Die Köpfe wiegen aber meist das Doppelte, oft sogar mehr. Kein Problem: Als Ganzes in Folie gewickelt, bleiben die verkleinerten Kohlköpfe im Gemüsefach des Kühlschranks mindestens eine Woche lang frisch. Wenn Sie Rot- statt Weißkohl nehmen, sollten Sie in Salzwasser mit 3 Eßlöffeln Essig kochen, damit er sich nicht blau verfärbt. So entsteht daraus ein schmackhafter Krautsalat: Den Kopf je nach Größe vierteln oder achteln, dann die Strunkteile entfernen und die Kohlteile in sehr dünne Streifen schneiden oder fein hobeln. Er ist dann leichter verdaulich. Die Kohlraspel in eine Schüssel geben, mit Salz bestreuen und mit einem Kartoffelstampfer weich stampfen. 30 Minuten durchziehen lassen. Mit kochend-heißem Essigwasser mit Kümmel übergießen und mit Pfeffer würzen. In Öl knusprig gebratene Speckwürfel zum Schluß aufstreuen. Übrigens sollten Sie Weißkohl immer sparsam salzen. Er hat von Natur aus einen hohen Kochsalz-(Natrium-) Gehalt. Außerdem enthält er reichlich Kalium und Kalzium und Vitamine, vor allem B₁, B₂ und C.