

Kohlrouladen in fruchtiger Soße

Zutaten

1 Weißkohl
400 -500g Hackfleisch
1 Zwiebel, fein gewürfelt
1 Ei
4 EL Semmelbrösel
80g Tomatenmark
1 EL Gemüsebrühe, Instand Pulver
1 EL Speisestärke, zum andicken
Salz und Pfeffer



So funktioniert es!

Den Strunk vom Kohl grob entfernen und den Kohl in kochenden, leicht gesalzenen Wässern geben. Die einzelnen Blätter, die sich lösen, rausnehmen und abtropfen lassen. Wasser aufheben!

So geht es weiter!

Das Hackfleisch, Zwiebelwürfel, Ei und Semmelbrösel mischen
Mit Salz und Pfeffer kräftig würzen.
1 Liter Kohlwasser mit 80g Tomatenmark, Gemüsebrühe und Pfeffer verrühren

Kohlrouladen rollen!

Die Rouladen werden nicht gewickelt oder gebunden, daher muss nicht unbedingt auf ein exaktes wickeln geachtet werden.
Mit 2 kleinen Kohlblätter leicht überlappend beginnen.
2 -3 EL Hackfleisch zu einer Kugel formen, auf die Kohlblätter legen und das Hackfleisch einschlagen.
Mit einem größeren Kohlblatt nochmal fest umwickeln.
Die Kohl Kugel, in ein sauberes Geschirrtuch legen und das Tuch um die Roulade schließen.
Das Ende, des Tuches festhalten und die Kohlroulade mit dem Tuch drehen, dass sie gepresst wird.
Solange drehen und pressen, bis Wasser austritt. Etwas halten und wieder auswickeln.
Es ist eine gepresste Kohl Kugel entstanden, die nicht mehr mit Bindfaden oder Klammer gebunden werden muss.

So geht es weiter!

Etwas von dem gewürztem Kohlwasser in die Ofenhexe geben. Reste vom Hackfleisch zu kleinen Kugeln formen.
Kohlreste klein schneiden und in die Ofenhexe legen, darauf die gepressten Kohlrouladen setzen.
Hackfleischbällchen zwischen die Rouladen platzieren und die Soße vollständig angeießen.

Backofen auf 220C O/U vorheizen!

Die Rouladen ohne Deckel für 30 – 40 Minuten backen
Wenn sie schön Farbe und Röststellen angenommen haben, einmal wenden und für weitere 35 Minuten garen.
5 – 10 Minuten bevor die Rouladen aus dem Ofen kommen, die Soße, mit in Kohlwasser gelöste Speisestärke andicken.

Mein Tipp:

Wir wollen viel Kohl und wenig Hackfleisch und nehmen ein weiteres Kohlblatt für die Roulade.
Um eine schöne Farbe und Röstaromen zu bekommen, kann zwischendurch oder am Ende die Umluft im Ofen genutzt werden

Guten Appetit!