



Leckere selbstgemachte Kohlrouladen wie von Oma



Zutaten

Für die Kohlrouladen:

1	altbackenes Brötchen (ca. 40 g)
3	Zwiebeln
7 EL	Öl
125 ml	Milch
3 l	Wasser
1	Weißkohl (ca. 1,2 kg)
	Salz
	schwarzer Pfeffer, frisch gemahlen
2 EL	Kümmelsaat
500 g	gemischtes Hackfleisch
1	Ei (Größe M)
1 TL	getrockneter Majoran
1 EL	Tomatenmark
1-2 TL	Speisestärke

Sonstiges:

	Küchengarn
1	Fleischgabel
1	Bräter

Tipp

Zu unseren Kohlrouladen passen super Petersilienkartoffeln oder ein selbstgemachtes Kartoffelpüree.

Rezeptinfo

Zutaten für 6 Portionen

Zubereitungszeit: 1 Std. + 1,5 Std. Garzeit

pro Portion: 1854 kJ, 443 kcal, 27 g Kohlenhydrate, 22 g Eiweiß, 31 g Fett, 96 mg Cholesterin, 7,6 g Ballaststoffe

Schwierigkeitsgrad: Kosten: € €

Zubereitung

Wir sind große Fans der deutschen Küche und mussten deshalb unbedingt einmal Kohlrouladen selber machen! Das Rezept für unsere Kohlrouladen mit Hackfleischfüllung und Soße schmeckt garantiert fast so gut wie von Oma und ist ein echtes Wohlfühlgericht für die kalten Tage! Für die Kohlrouladen haben wir zunächst unsere selbstgemachte Hackfleischfüllung mit Zwiebeln in vorgegarten Kohlblättern eingewickelt. Anschließend kannst du deine Rouladen erst anbraten und dann zusammen mit weiterem Kohl und Zwiebeln im Ofen schmoren lassen. Aus dem dabei entstandenen Bratsud wird zum Schluss noch eine würzige Soße zubereitet. Die Zubereitung dauert zwar etwas länger, lohnt sich aber auf jeden Fall, denn unsere Kohlrouladen sind richtig lecker und würzig geworden! Probiere das Rezept unbedingt aus und genieße ein traditionelles deftiges Gericht wie von Oma!

Step 1:

Zuerst schneidest du das Brötchen in Scheiben und gibst dieses in eine Schüssel. Dann 1 Zwiebel schälen und fein würfeln und in einer Pfanne mit 1 EL Öl andünsten. Mit der Milch ablöschen und die Milch leicht erwärmen. Dann kannst du die Milch-Zwiebel-Mischung über die Brötchenscheiben gießen und das Ganze für ca. 15 Minuten ziehen lassen.

Step 2:

In der Zwischenzeit kochst du das Wasser in einem großen Topf auf und stellst eine Schüssel mit sehr kaltem Wasser bereit. Die äußeren dunkelgrünen Blätter vom Kohl entfernen und den Strunk keilförmig heraus schneiden. Den Kohl auf einer Fleischgabel aufspießen. Das Wasser noch mit etwas Salz und der Kümmelsaat würzen und den Kohl in das Wasser hineintauchen und für 1 bis 2 Minuten kochen.

Step 3:

Anschließend nimmst du den Kohl aus dem Topf heraus, löst das äußere Blatt ab und legst dieses in das kalte Wasser. So verfährt du weiter, bis du 12 große Blätter abgelöst und abgeschreckt hast. Die Kohlblätter anschließend auf einem Küchentuch gut abtropfen lassen.

Step 4:

Nun gibst du das Hackfleisch zum Brot in die Schüssel und würzt das Ganze mit Majoran, Salz und Pfeffer. Die Masse mit den Händen verkneten und in 6 Portionen aufteilen. Den Backofen auf 180 Grad Ober-/Unterhitze vorheizen. Nun kannst du die dicken Blattrippen der abgetropften Kohlblätter keilförmig ausschneiden und jeweils 2 Blätter überlappend aneinanderlegen. Dann jeweils eine Hackportion auf das untere Drittel der Blätter legen. Die Blattseiten überklappen und die Hackfüllung in die Blätter einrollen. Die Kohlrouladen mit dem Küchengarn über Kreuz zusammenbinden.

Step 5:

Nun 3 EL Öl in einem Bräter erhitzen und die Kohlrouladen darin rundherum hellbraun anbraten und anschließend wieder herausnehmen. 500 g des übrig geblieben Kohls kannst du dann in ca. 3 cm große Stücke schneiden. Auch die restlichen Zwiebeln schälen und grob würfeln. Die Kohl- und Zwiebelstücke brätst du dann im restlichen Öl ebenfalls dunkelbraun an. Das Tomatenmark mit in den Bräter geben und für ca. 2 Minuten anrösten. Die Rouladen auf dem Gemüse verteilen, 800 ml des Kohlwassers hinzufügen und alles aufkochen. Anschließend schiebst du die Kohlrouladen in den Ofen und lässt diese für ca. 90 Minuten im Ofen schmoren. Nach ca. 45 Minuten kannst du die Kohlrouladen einmal wenden.

Step 6:

Nach der Garzeit nimmst du den Bräter aus dem Ofen und gibst die Kohlrouladen auf einem Blech in den ausgeschalteten Backofen, um diese warm zu halten. Den Bratsud durch ein feines Sieb in einen großen Topf gießen. Den Kohl kannst du dabei einfach noch etwas ausdrücken. Dann rührst du die Stärke mit etwas kaltem Wasser glatt, lässt die Soße im Topf aufkochen und gibst nach und nach die Stärke hinzu, bis du deine gewünschte Soßenbindung erreicht hast. Die Soße mit Salz und Pfeffer abschmecken und gemeinsam mit den Rouladen servieren.