



Kohlrouladen nach Mamas Art

Den Kohl vorbereiten

Kohl nehmen und äußere Blätter bei Bedarf entfernen. Entweder kompletten Kohl oder 2-3 einzelne Blätter pro Roulade in einen großen Topf mit Wasser legen und 2 Teelöffel Salz hinzugeben. Wasser zum Kochen bringen und alles 2-3 Minuten kochen lassen. Dann in ein Sieb gießen. Blätter abtupfen, ausbreiten und Stiele abschneiden. Blätter mit Senf bestreichen, Salz + Pfeffer drauf.

Die Füllung mischen

500g Hackfleisch (gemischt) + 2 Toastscheiben (5 Minuten in Wasser eingeweicht) + 1 Ei + 1 Teelöffel Salz + Pfeffer + 1,5 Zwiebeln + Senf + Paprika + Curry + Knoblauch + Kreuzkümmel.

Die Rouladen zubereiten

Kohlrouladen füllen und mit Garn zubinden. Pfanne mit Öl aufsetzen und Rouladen anbraten (erst hohe, später mittlere Hitze). Dann Wasser dazu (bei Bedarf mit Brühe) + Zwiebeln, sodass die Rouladen halb bis ganz bedeckt sind. Deckel drauf und köcheln lassen (1,5 Stunden).

Die Kartoffeln kochen

Kartoffeln schälen, klein schneiden und 20 Minuten mit Salz und Muskatnuss kochen

Die Sauce aus dem Sud gewinnen

Rouladen in Auflaufform und bei 50-60 Grad in den Backofen (mit Alufolie, damit sie nicht austrocknen). Mehl (2-3 Teelöffel) in die Pfanne mit dem Wasser + Zucker (1 Messerspitze) + 300 ml Wasser, sobald das Ganze etwas geschmort ist. Abschmecken mit Pfeffer + Salz + Brühe + Senf.



Zutaten für 4 Portionen:

1 Kohl (Wirsing)

500 g Hackfleisch (gemischt)

2 Toastscheiben

1 Ei

3 Zwiebeln

2-3 TL Mehl

Öl

Gewürze:

Salz

Pfeffer

Senf

Paprikagewürz

Curry

Knoblauch

Kreuzkümmel

Zucker

Brühwürfel



Enjoy your meal!
Your Classy Carnivore