



FEINHEIMISCH

Genuss aus Schleswig-Holstein e.V.

Kohlrouladen nach Omas Art

Zutatenliste

- ! 1 Weißkohl (ca. 1,2kg)
- 3 Eier
- 3 Zwiebeln
- Öl
- Kartoffeln
- Speisestärke
- 1kg Hackfleisch (gemischt)

Zubereitung

- 1 Kartoffeln schälen, waschen und für ca. 20 Minuten kochen, bis sie gar sind.
- 2 Vom Kohl die äußersten Blätter entfernen und den Strunk keilförmig rausschneiden. Den Kohl in einen großen Topf geben und mit Wasser bedecken, reichlich Salz dazugeben und aufkochen lassen. Anschließend bei mittlerer Hitze ca. 20 Minuten ziehen lassen. Wenn der Kohl fertig ist aus dem Wasser heben und ca. 10 Minuten abkühlen lassen. Das Wasser nicht weggeben, das wird noch für die Soße benötigt.
- 3 Nun die Zwiebeln in kleine Würfel schneiden und einen Teil davon für die Soße beiseitestellen.
- 4 Für die Füllung der Roulade das Hackfleisch mit den Zwiebeln und Eiern verkneten und mit Salz und Pfeffer würzen und ebenfalls beiseitestellen.
- 5 Vom Kohl vorsichtig, je nach Größe der Blätter, 2-3 große Blätter für 1 Roulade ablösen und mit einem Küchenpapier trocken tupfen. Ein Blatt sollte mit dem oberen Rand 2-3cm breit auf dem unteren Rand des anderen Blattes liegen, damit sich die Füllung darin einrollen lässt.



Adresse:
FEINHEIMISCH
Genuss aus Schleswig-Holstein e.V.
KIWI-Tower | Am Kiel Kanal 2
24106 Kiel

Kontakt:
Tel.: +49 (0) 431 | 98 65 48 77
Mail: info@feinheimisch.de
Web: www.feinheimisch.de

FEINHEIMISCH
♥ REGIONAL



FEINHEIMISCH

Genuss aus Schleswig-Holstein e.V.

Kohlrouladen nach Omas Art

- 6** Die Hackmasse in Portionen teilen und je eine Portion (3 EL) mittig auf das untere Drittel der Kohlblätter setzen, dabei seitlich jeweils etwas Platz lassen. Den Kohl von unten über die Füllung schlagen, dann die Seiten über die Füllung einschlagen und die Blätter von unten nach oben aufrollen.
- 7** Die Kohlrouladen mit etwas in Öl in einer Pfanne bei mittlerer Hitze braun anbraten und in eine Auflaufform geben. Den Bratensatz in der Pfanne mit 500ml Kochwasser vom Kohl ablöschen und für ca. 2 Minuten kochen lassen und anschließend zu den Rouladen in die Auflaufform geben. Es sollte genügend Flüssigkeit in der Auflaufform sein, damit die Rouladen während des Garens nicht trocken werden. Die Rouladen bei 180°C ca. 2 – 2 ½ Stunden schmoren, dabei die Rouladen alle 30 Minuten wenden.
- 8** Für die Soße die restlichen Zwiebeln in einer Pfanne anschwitzen und den Rest Kohl in ca. 3cm große Stücke schneiden, braun anbraten und mit Pfeffer würzen. Anschließend mit 1,5l Kochwasser vom Kohl ablöschen und für ca. 1 Stunde bei mittlerer Hitze einkochen lassen (gegebenenfalls die Soße mit Speisestärke abbinden).
- 9** Zuletzt die Kohlrouladen zusammen mit der Soße und den Kartoffeln anrichten.



Adresse:
FEINHEIMISCH
Genuss aus Schleswig-Holstein e.V.
KIWI-Tower | Am Kiel Kanal 2
24106 Kiel

Kontakt:
Tel.: +49 (0) 431 | 98 65 48 77
Mail: info@feinheimisch.de
Web: www.feinheimisch.de

FEINHEIMISCH
♥ REGIONAL