

**Sören Anders**  
**So geht's: Kohlroulade**

**Freitag, 29. November 2019**  
**Rezept für 4 Personen**

## Kohlrouladen

**Dauer: 1,5 Stunden**  
**Schwierigkeitsgrad: Leicht**  
**Heimatküche, Grundrezept**

### Zutaten:

50 ml	Milch
1	Brötchen vom Vortag
8 Blätter	Weißkohl (groß)
etwas	Salz
1	Schalotte
etwas	Butterschmalz
50 g	Speckwürfel
1	Knoblauchzehe
etwas	frischer Majoran
500 g	gemischtes Hackfleisch
1	Ei
etwas	Pfeffer
etwas	Muskat
250 ml	Kalbsfond oder Fleischbrühe (z. B. aus dem Glas)
100 ml	Sahne
1 TL	Mehlbutter (Mehl und Butter zu gleichen Teilen gemischt)



### Zubereitung:

1. Milch erhitzen. Das Brötchen fein würfeln, in eine Schüssel geben und mit der heißen Milch beträufeln. Zugedeckt ziehen lassen.
2. Die Kohlblätter kurz in reichlich kochendem Salzwasser blanchieren, kalt abschrecken und trocken tupfen.
3. Grobe Blattrippen der Kohlblätter flach schneiden oder eventuell ausschneiden.
4. Schalotte abziehen und fein hacken. In einer Pfanne 1 EL Butterschmalz erhitzen. Schalotte und Speckwürfel darin andünsten.
5. Speck-Mischung und Brötchenwürfel in eine große Schüssel geben.
6. Knoblauch abziehen und fein hacken. Majoran abrausen, trocken schütteln und ebenfalls fein hacken.
7. Majoran, Knoblauch, Hackfleisch und Ei zum Brötchen in die Schüssel geben und alles gut vermengen. Mit Salz, Pfeffer und Muskat würzen.
8. Je 2 Kohlblätter leicht überlappend nebeneinanderlegen, etwas Füllung darauf geben und aufwickeln, mit Küchengarn fixieren.
9. Etwas Butterschmalz in einem Schmortopf erhitzen, die Rouladen darin rundherum goldbraun anbraten.
10. Den Kalbsfond angießen. Rouladen zugedeckt ca. 40 Minuten schmoren.

11. Zum Ende der Schmorzeit die Sahne angießen und den Fond im Schmortopf nochmals aufkochen lassen.

12. Die Rouladen herausnehmen und warm stellen. Den Schmorfond dann im offenen Topf noch etwas einkochen, abschmecken und nach Belieben mit Mehlbutter binden.

13. Rouladen wieder einlegen, noch kurz ziehen lassen.

14. Rouladen und Sauce anrichten. Dazu schmecken Salzkartoffeln.

**Pro Portion:** 610 kcal / 2565 kJ  
16 g Kohlenhydrate, 31 g Eiweiß, 48 g Fett

### **Kohlroulade mit Pilzfüllung**

**Rezept für 4 Personen**

**Dauer: 45 Minuten**

**Schwierigkeitsgrad: Leicht**  
**Heimatküche, Vegetarisch**

#### **Zutaten:**

50 g	Rundkornreis
200 ml	Wasser
etwas	Salz
1	Zwiebel
600 g	Shiitake-Pilze
600 g	Weißkohl oder Spitzkohl
1 Bund	Majoran
5 EL	Butterschmalz
2	Eigelb
etwas	Pfeffer
150 g	Sahne
150 ml	Gemüsebrühe (Instant)

#### **Zubereitung:**

1. Rundkornreis mit Wasser in einen Topf geben, etwas salzen und aufkochen, dann zugedeckt bei leichter Hitze ca. 25 Minuten garen, dabei immer wieder umrühren.

2. Die Zwiebel schälen und fein schneiden. Pilze putzen und 3/4 davon fein schneiden.

3. Vom Kohl acht schöne große Blätter ablösen, diese in reichlich kochendem Salzwasser kurz blanchieren, kalt abschrecken und abtropfen lassen. Den restlichen Kohl halbieren, den Strunk entfernen und den Kohl fein schneiden.

4. Majoran waschen, trocken schütteln, die Blätter abzupfen und fein hacken.

5. In einer Pfanne etwas Butterschmalz erhitzen und die Hälfte der Zwiebeln darin anschwitzen. Die gehackten Pilze zugeben und mitbraten, mit Salz und etwas Majoran würzen.

6. Die Pilzpfanne vom Herd ziehen, gekochten Reis und Eigelbe untermischen.

7. Die blanchierten Kohlblätter auf der Arbeitsfläche ausbreiten, die Pilzmasse darauf geben, zu Rouladen aufwickeln und mit Küchegarn fixieren.

8. Die restlichen Zwiebelwürfel in einer Pfanne mit etwas Butterschmalz anschwitzen, geschnittenen Kohl zugeben und bei geringer Hitze zugedeckt ca. 15 Minuten schmoren. Mit Salz und Pfeffer würzen.
9. In einer Pfanne 1 EL Butterschmalz erhitzen, Die Rouladen darin bei mittlerer Hitze anbraten. Dann mit der Sahne und Brühe ablöschen und bei geschlossenem Deckel ca. 10–15 Minuten fertig schmoren.
10. Die restlichen Pilze halbieren oder vierteln und ebenfalls in einer Pfanne mit 1 EL Butterschmalz braten, mit Salz und Pfeffer würzen.
11. Rouladen aus dem Schmorfond nehmen und kurz warm stellen. Schmorfond eventuell noch etwas einkochen, mit Salz, Pfeffer und Majoran abschmecken.
12. Rouladen, Pilze und gebratenen Kohl anrichten und mit der Sauce umgießen. Dazu schmeckt sehr gut Kartoffelpüree.

**Pro Portion:** 440 kcal / 1850 kJ  
20 g Kohlenhydrate, 11 g Eiweiß, 35 g Fett