

Kohlrouladen klassisch und vegetarisch

Zutaten:

- 1 großer Weißkohlkopf
- Eine Zwiebel
- Eine Dose Tomaten
- gewürfelte Kartoffeln
- Gemüsebrühe zum angießen

Für die klassische Füllung:

- 250 g Hackfleisch
- 125g
- ½ fein gehackte Zwiebeln
- Ein Ei
- Ein halbes altes Brötchen
- Ein Teelöffel Senf
- Eine fein gehackte Knoblauchzehe
- Ein Teelöffel Paprikapulver edelsüß
- Salz, Pfeffer und Muskatnuss aus der Mühle.

Für die vegetarische Füllung:

- 200 g Fetakäse
- 100g Frischkäse
- Gehackte Walnüsse
- 2 Schalotten, in Ringe geschnitten.
2 gehackte Knoblauchzehen
- Olivenöl
- Kleingeschnittene getrocknete Tomaten oder rotes Pesto
- Salz, Chili aus der Mühle, Thymian, 2 Esslöffel Bulgur, Hirse oder Semmelbrösel.

Zubereitung:

1. Die klassische Fleischfüllung wie Frikadellen zubereiten. Das Brötchen in Wasser einweichen und dann gut ausdrücken. Die Zwiebel und den Knoblauch kurz in eine Pfanne anschwitzen. Dann alle Zutaten in eine Schale geben und kräftig durchkneten.
2. Für die vegetarische Füllung die gehackten Nüsse mit den Schalotten und den Knoblauchzehen in Olivenöl anrösten. Dann in einer Schale mit dem Fetakäse, dem Frischkäse, Olivenöl, getrockneten Tomaten (oder rotem Pesto) und dem Bulgur, Hirse oder Semmelbröseln vermengen und mit Salz, Chili aus der Mühle und Thymian würzen.
3. Eine große Schale kaltes Wasser bereitstellen. Einen großen Topf mit Wasser zum Kochen bringen. Etwas Salz und Öl zugeben. Den Kohlkopf am Strunk tief ausschneiden und dann den ganzen Kohlkopf ins kochende Wasser geben und nach ein-zwei Minuten die ersten oberen Blätter ablösen und in die Schale das kalte Wasser gleiten lassen.
4. Immer zwei Kohlblätter übereinanderlegen und je etwa zwei Esslöffel Füllung, egal ob vegetarisch oder mit Hackfleisch, auf die Innenseite auf die Rippe des oberen Blattes geben und die Rippe zuerst über das Blatt falten. Dann die beiden äußeren Seiten nach innen klappen und das Blatt über die Füllung einrollen. Jetzt mit Küchengarn festbinden.
5. Wenn alle Rouladen fertig sind, braten wir sie in einer Kasserolle kurz mit den Zwiebeln an und geben dann die gehackten Tomaten, die gewürfelten Kartoffeln und Gemüsebrühe zu. Mit Salz und Pfeffer und Thymian würzen, kurz zum Kochen bringen und etwa 40 Minuten in der Kasserolle im Backofen bei 170 Grad schmoren lassen. Abschmecken und servieren!