

## Krautrouladen, Krautwickel, Kohlrouladen

### Gefüllte Krautrouladen vom Filderkraut

#### Zutaten ( für 4 Portionen )

1 Kopf Filderkraut ( Weißkohl, ca. 750 g );  
Salz,  
1 TL Kümmel,  
Küchengarn,  
50 g durchwachsener Räucherspeck,  
1 Zwiebel,  
2 EL Tomatenmark,  
100 g saure Sahne,  
3/4 l Fleischbrühe ( Kohlwasser u. 1 Würfel  
Fleischbrühe Instant),

#### Zutaten für die Füllung der Krautrouladen

400 g gemischtes Hackfleisch,  
1 Wecken ( Brötchen ) vom Vortag,  
1/8 l heiße Milch,  
1 Ei,  
Salz,  
schwarzer Pfeffer aus der Mühle,  
1 EL fein gehackte Petersilie,  
3 EL Öl.

#### Als Beilage zu den Krautrouladen :

Salzkartoffeln oder Kartoffelknödel



### Zubereitung

Für die Krautrouladen den Wecken ( das Brötchen ) in Würfel schneiden und mit heißer Milch übergießen. In einem großen Topf etwa 2 l Wasser zum Kochen bringen, Salz und Kümmel zugeben. Den Krautkopf einlegen und im heißen Wasser drehen bis das erste äußere Blatt weich ist und sich gut ablösen lässt. Das Blatt mit einem scharfen Messer am Strunk abtrennen. Auf diese Weise nach und nach etwa 14 Blätter ablösen ( für 12 Blätter reicht die Füllung ). Die Blätter kalt abschrecken und gut abtropfen lassen – auf Haushaltspapier. Mit einem scharfen Messer die dicken Blattrippen ganz dünn abflachen. Vom inneren Rest des Krautkopfes die feinen Blätter in dünne Streifen schneiden und fein hacken. Im kochenden Blanchierwasser kurz kochen und gut trocken schütteln.

Den eingeweichten Wecken ( das Brötchen ) ausdrücken und mit dem Hackfleisch, dem Ei, 1 Prise Salz, der fein gehackten Petersilie, dem fein gehackten Kraut und etwas Pfeffer gründlich verkneten. Die Hackfleischmasse in 12 gleiche Teile teilen. Je ein Krautblatt auslegen. Eine Portion Hackfleischmasse in die Mitte des Krautblattes geben, seitlich einschlagen und von Blattstiel her ausrollen. Mit Küchengarn zubinden.

Den Speck in kleine Würfel schneiden. Mit 1 EL Öl in einen großen Schmortopf geben und bei mittlerer Hitze das Fett auslassen. Die knusprig gebratenen Speckwürfel herausnehmen. Die fein gehackte Zwiebel in dem Speckfett anbraten. Die Zwiebel aus dem Schmortopf nehmen, das restliche Öl zugeben und die Krautrouladen darin von allen Seiten anbraten. Speck und Zwiebeln zugeben und mit

## WWW.KOCHBAEREN.DE

Rezepte > Gemüse > Rezept : Krautrouladen, Krautwickel, Kohlrouladen

Brühe aufgießen. Den Deckel auflegen und die Krautrouladen bei kleiner Hitze 30 Min. garen lassen.

Die Krautrouladen aus dem Topf nehmen. Tomatenmark und saure Sahne vermengen und in die Soße rühren. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Zum Servieren das Küchengarn entfernen, jeden Krautwickel in der Mitte teilen. Mit Salzkartoffeln und der Soße servieren.

Tipp der Aalener Kochbären :

Manche Rezepte schlagen vor, die Speckwürfel und die gedämpften Zwiebel in die Füllung zu geben. Die Hackfleischmasse können sie zusätzlich mit getrocknetem Thymian würzen.