

Leichte Kohlrouladen



Zutaten:

- Zutaten für 4 Personen:
- 1 Weißkohl
- Ca. 500g Geflügelhackfleisch
- 1 Zwiebel
- 1 Brötchen, altbacken
- 1 Ei
- 500 ml Brühe
- 200 ml Sahne
- 1 TL Senf
- Salz, Pfeffer, Paprikapulver, Majoran
- Beilage: Wildreis

Zubereitung:

1. 1 Weißkohl waschen und die äußeren Blätter entfernen. Den Strunk keilförmig ausschneiden. In einen großen Topf mit kochendem Salzwasser 16 Kohlblätter 3-4 Minuten garen.
2. Herausheben, unter fließendem kaltem Wasser abbrausen und abtropfen lassen. Auf ein Küchentuch legen, mit einem zweiten Tuch bedecken und gut trockentupfen. Die harten, mittleren Blattrippen ausschneiden.
3. Für den Hackfleischteig 1 Ei, 1 eingeweichtes und ausgedrücktes Brötchen, 1-2 EL Senf, 1 fein gewürfelte Zwiebel, ordentlich Salz, Pfeffer, scharfes Paprikapulver, getrockneten Majoran hineinstreuen und vermengen.
4. Kleine Häufchen auf die ausgelegten Kohlblätter verteilen, zusammenrollen und mit einem Küchengarn zusammenbinden. Die Kohlrouladen in einer hohen Pfanne anbraten. Mit 500 ml Brühe aufgießen. Zugedeckt eine halbe Stunde schmoren.
5. Zum Schluss die Rouladen herausnehmen und die Flüssigkeit mit 200 ml Sahne aufgießen, etwas einkochen lassen oder evtl. leicht abbinden. Das Ganze mit wenig Salz und Pfeffer abschmecken und die Soße zu den Kohlrouladen servieren.