



Xenia Kocht

Kohl Rouladen 4 Personen

Und nun kommt mal wieder meine Oma ins Spiel. Kohl Rouladen war eines der Standard Gerichte in ihrem Repertoire.

Als Kind war ich ein schwieriger Esser. Fleisch mochte ich schon damals nicht so recht. Und weil ich klein und dünn war, bekam ich oft meinen Willen – Hauptsache das Kind aß. Ich liebte Krautwickel (wie sie bei uns hießen). Allerdings nur das angebratenen Kraut außen herum. Was also dazu führte, dass brav Mutter, Oma und Tanten rund um den Tisch, Ihre Krautwickel auswickelten, mit das Kraut überließen und selbst die Hackfleischfüllung samt Soße und Kartoffel aßen.

Nun gut. Heutzutage mache ich die Dinger selbst und packe in die Füllung, was ich gerne mag. Und daher esse ich sie mit Stumpf und Stiel komplett auf.

Krautwickel sind aufwendig – aber die Mühe wert. Und das perfekte Essen zum Schwiegermutter beeindrucken. Oder Gäste. Oder einfach um sich selbst was guten zu tun.

Man braucht irgendetwas, dass die Rouladen in Form hält. Dazu gibt es Rouladen-Nadeln. Die funktionieren meiner Meinung nach aber bei Krautwickeln nicht so gut, weil sie das Krautblatt zerstechen und nicht richtig halten. Es gibt die Luxus Variante – so kleine Metall Käfig-Klammern. Aber die besitze ich nicht. Ich wickele und knote also klassisch mit Küchenfaden. Bitte verwendet Küchenfaden – denn der ist ohne Farbe und Chemie. Kostet fast niks und reicht ewig. Man findet den in gut sortierten Supermärkten bei den Küchenutensilien. Da ich nett bin, entferne ich den faden schon vor dem Servieren. Man kann aber auch einfach eine Schere mit an den Tisch nehmen...

Zutaten Kraut Rouladen

8 große Weisskohl oder Wirsing Blätter
1 Zwiebel
100 g Räuchertofu
100 g Mandeln, gerieben
Majoran, Thymian, 2 Knoblauchzehen
Salz, Pfeffer

1. Die großen Kohlblätter in Salzwasser kurz blanchieren. Sie sollen weich und biegsam, aber noch fest sein. Die dickste Stelle am Strunk entweder flach abschneiden oder vorsichtig entfernen.
2. Die Zwiebel fein würfeln und anrösten. Den Tofu fein würfeln oder mit der Küchenreibe/Küchenmaschine hacken und zufügen und auch kurz anbraten. Alles in eine Schüssel umfüllen.
3. Die gemahlene Mandel und fein gehackten Kräuter zufügen. Salzen und pfeffern.
4. Jetzt jeweils zwei Kohlblätter gut abtrocknen und flach überlappend auslegen. Etwa 1,5 - 2 EL der Füllung mittig drauf geben und rechts und links den Rand der Blätter zur Mitte hin einklappen. Dann von einer der noch „offenen“ Seiten her einrollen. Mit Küchenschnur fest einwickeln und verknoten. Insgesamt sollte das Rezept 4 große Rouladen ergeben.
5. In Öl von jeder Seite jetzt schön anbraten. Der Kohl soll richtig schöne braune Stellen bekommen.



Xenia kocht



Zutaten Soße

- 2 Zwiebeln
- 2 Möhren
- 6 cm Sellerie Knolle
- 250 ml Gemüsebrühe
- 1 l Tomatenpassata
- Lorbeerblatt
- Salz, Pfeffer

1. Zwiebeln, Sellerie und Möhren fein würfeln und in Öl bei mittlerer Hitze schön langsam anbräunen.
2. Mit Gemüsebrühe und Tomatenpassata ablöschen und Lorbeerzulegen. Mit Salz und Pfeffer würzen.
3. Kurz aufkochen lassen.

Rouladen fertig machen

Die Rouladen in eine Ofenfeste Form geben und mit der Soße übergießen. Im Backofen bei 180 Grad gute 20 Minuten schmoren lassen.

Wer keinen Ofen hat, lässt die Rouladen in einem großen Topf nochmal in der Soße durchkochen.

