



## Xenia kocht

Fragen, Ideen, Anregungen? -> [xenia@bluepingu.de](mailto:xenia@bluepingu.de)

Weitere Rezepte: <http://www.stadtgarten-nuernberg.de/blog/>

### Kohlrouladen 6-8 Stück

Kohlrouladen gibt es in verschiedenen Varianten in ganz Mittel- und Osteuropa. In Deutschland wird typisch Weisskohl oder Wirsing verwendet. Die Rezepte lassen sich wohl bis ins Byzantinische Reich zurückverfolgen. Was mir aber eigentlich recht egal ist- so sehr ich die Geschichte schätze. Kohlrouladen - oder Krautwickel wie sie bei uns zu Hause hießen – waren traditionelles Oma Essen und eine meiner Leibspeisen als Kind. Wobei ich ehrlicherweise sagen muss, dass ich den Einwickel-Kohl am liebste mochte und oft mehrere Familienmitglieder ihre Krautwickel auswickelten und mir den Kohl rüberreichten. Weil ich den so gerne mochte.

Dazu gabs bei uns klassisch Kartoffelpüree. Wobei ihr genauso gut jede andere Beilage dazu essen könnt. Muss sich ja niemand an meine Gewohnheiten halten.

Das Gericht ist natürlichetwas aufwendig zu machen. Meine Empfehlung wäre, gleich eine große Portion zu machen und dann jeweils zwei bis vier Krautwickel mit Soße einzufrieren. Und schon hat man rucki-.zucki lecker Krautwickel, wenn man mag.

Zur Füllung verwende ich das von mir sehr geliebte Grünkernschrot. Als ich Vegetarier wurde war das mitten in den 80er Jahren und es gab wenig rein vegetarische Kochbücher – aber viel „Vollwertkost“. Das würde man heutzutage als Clean Eating bezeichnen. Aber in den 80ern war das unter Hippis und Weltverbessern auch schon en vogue. Und da wurde die Grünkern-Boulette heiß geliebt. Nach wie vor glaube ich, dass Grünkernschrot einer der besten hackfleisch-Ersatz-Produkte überhaupt ist. Probiert es mal aus.

Da auch mein Krautwickel Rezept schon uralt ist, ist eben Grünkern drin.



#### Zutaten

- 1 Kohlkopf
- 1gr. Zwiebel
- 200g Weißkohl
- 100g Grünkernschrot
- 1 EL Tomatenmark
- 200ml Gemüsebrühe
- Salz Pfeffer
- 500 ml Tomatenpassata
- 500ml Gemüsebrühe
- 100ml Ketjap Manis (süße Sojasoße)





## Xenia kocht

Fragen, Ideen, Anregungen? -> [xenia@bluepingu.de](mailto:xenia@bluepingu.de)

Weitere Rezepte: <http://www.stadtgarten-nuernberg.de/blog/>



1. Den Strunk vom Kohlkopf abschneiden und den kompletten Kopf in kochendem Salzwasser ca. 5 Minuten blanchieren. Heraus nehmen und die äußeren Blätter vorsichtig ablösen. Vorgang wiederholen bis man gut 10-12 Blätter hat (je nach Größe).
2. Die Zwiebel fein würfeln. In Öl langsam bei mittlerer Hitze goldbraun anrösten. Das dauert bis zu 15 Minuten, ist aber für den Geschmack wichtig.



3. Die 200g Weißkohl sehr fein hacken und dann zur Zwiebel zufügen und anrösten. Fein hacken, damit sich später die Blätter gut füllen lassen. Wenn die gehackten Bestandteile zu groß sind, rollen sich die Wickel nicht gut.
4. Grünkernschrot und Tomatenmark zufügen und auch noch kurz anrösten. Dann mit den 200 ml Gemüsebrühe ablöschen und unter Rühren so lange kochen, bis eine geschmeidige Masse entstanden ist. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.
5. Je nach Größe der Kohl-Blätter jetzt entweder ein sehr großes Blatt oder zwei zusammengelegt Blätter ausbreiten. Sehr dicke Mittelstrünke flach abschneiden – dann lässt sich das Blatt auch besser verarbeiten. Etwas einen großzügigen EL Füllung auf die Mitte geben.
6. Die Seiten nach innen klappen. Dann das untere Ende einklappen und nur langsam und fest einrollen. Zum Schluss mit einem oder zwei Zahnstochern fest stecken.
7. Die fertig gewickelten Kohlrouladen jetzt in Öl von beiden Seiten gut anbraten. In eine Auflaufform setzen.
8. Aus der restlichen Gemüsebrühe, der Tomatenpassata und der Ketjap Manis eine Soße anrühren. Abschmecken und ggf. mit Salz, Pfeffer und etwas Zucker würzen. Über die Rouladen gießen.
9. Im vorgeheizten Backofen bei 200° gut 30 min zu Ende garen.
10. Wer keinen Ofen hat kann die Rouladen auch in einem flachen Topf zusammen mit der Soße nochmal einkochen.

