

KOHLROULADEN

Zeitaufwand: **50–60 Minuten**

Kategorie: **Hauptgerichte**

Küchenutensilien: **Messer, Küchengarn, Pfanne mit Deckel**



1. Zuerst lösen wir die Kohlblätter sehr vorsichtig vom Kohlkopf.
2. Danach werden die Kohlblätter ganz kurz blanchiert und mit kaltem Wasser abgeschreckt.
3. Die Schinkenwürfel braten wir kurz an, damit sie kross sind.
4. Das Panko weichen wir in Milch ein und drücken es danach aus.
5. Als nächstes Stellen wir unsere Füllung her. Dazu mischen wir die Zutaten (♠) und die Schinkenwürfel zusammen.
6. Die Masse bitte einmal gut durchkneten und in 8 Portionen aufteilen.
7. Nun wird die Masse in jeweils 1 Kohlblatt eingerollt und mit Küchengarn zusammengebunden.
8. Unsere Kohlrouladen braten wir in der Pfanne mit etwas Öl kurz an (Röstaromen) und löschen sie mit der Brühe ab.
9. Die Rouladen sollten auf der Strunkseite liegen und die Brühe aufkochen lassen.
10. Den Herd auf mittlere Hitze herunter stellen und mit Deckel ca. 40–50 Minuten köcheln lassen.
11. Nach ca. 30 Minuten die Rouladen umdrehen.
12. Zum Schluss nur noch den Frischkäse in die Sauce einrühren, mit Salz und Pfeffer abschmecken.
13. Ggf. mit Speisestärke die Sauce etwas andicken.

Für 8 Rouladen

- 10 Kohlblätter
- 60 g Schinkenwürfel
- Milch für Panko
- 400 g Hackfleisch (♠)
- 1 Ei (♠)
- 3 EL Panko (♠)
- 1 EL Senf (♠)
- 1 EL Tomatenmark (♠)
- ½ TL Paprika-Edelsüß (♠)
- ½ TL Paprika-Geräuchert (♠)
- jeweils ½ TL Salz, Pfeffer und Kreuzkümmel (♠)
- 1 EL Petersilie (♠)
- 1 Schuss Worcestersoße (♠)
- 400 ml Brühe
- 2 EL Frischkäse