

Wickel deine Gäste um den Finger: So machst du Kohlrouladen selbst

VORBEREITEN

20
Min.

ZUBEREITEN

35
Min.

NIVEAU



Zutaten für 15 Stück

1 Weißkohl
 500 g Hackfleisch
 1 Zwiebel
 1 Brötchen vom Vortag
 1 Ei
 1 Esslöffel Salz
 1 Teelöffel Pfeffer
 2 Esslöffel Senf
 1 Esslöffel Paprikapulver (rosenscharf)
 1 Esslöffel Majoran
 100 g Speck
 500 ml Gemüsebrühe
 200 ml Sahne

Besonderes Zubehör

Bräter
 Küchengar

schneller zubereitet als du denkst und sie schmoren nur 30 Minuten – schneller als jeder Sonntagsbraten. Außerdem passen Kohlrouladen bestens in die kalten Monate und versorgen dich mit Vitamin C.

Kohlrouladen – typisch deutsch?

Wie Sauerbraten oder Kassler zählen auch die Kohlrouladen oder Krautwickel zu den typisch deutschen, typisch deftigen Gerichten. Die Idee, Füllung in Gemüseblättern zu garen, wurde aber bereits im byzantinischen Reich in Form von gefüllten Weinblättern umgesetzt.

In Ländern, aus denen das byzantinische Reich mal bestand, wie Griechenland und die Türkei, sind auch heute noch Kohlrouladen ein Teil der traditionellen Küche und unterscheiden sich in der Zubereitung kaum. Doch auch in anderen Ländern in Mittel- und Osteuropa sind Kohlrouladen sehr gefragt – vermutlich auch, weil dort der Kohl zuhause ist.

Welchen Kohl kann ich nehmen?

Die klassischen Kohlrouladen werden aus Weißkohl gewickelt, aus dem auch Sauerkraut hergestellt wird. Abwechslung bringen Spitzkohl, Chinakohl und Wirsing. Bei diesen Sorten lassen sich die Blätter auch leichter entfernen als beim Weißkohl. Grundsätzlich gilt: Hauptsache die einzelnen Blätter sind groß, um diverser Füllungen einzuwickeln.

Kohlrouladen – zugegeben – sind kein besonders sexy Essen. Aber wenn man sie herrlich duftend in einem würzigen Sud präsentiert, kann doch wirklich niemand widerstehen. Ich dachte immer, Kohlrouladen machen einen riesigen Aufwand. Lohnt sich das überhaupt? Aber mit ein paar Tricks und Kniffen sind sie tatsächlich

Wickel deine Gäste um den Finger: So machst du Kohlrouladen selbst



Für Kohlrouladen werden hauptsächlich Weißkohl (unten), Wirsing (oben) und Chinakohl (rechts) verwendet.

Die Füllung: Was kommt rein?

Am bekanntesten ist die typische Hackfleischfüllung. Hinzu kommen Reis, Paniermehl oder altbackene Brötchen und Ei, die der Masse später halt geben. Typische Gewürze sind neben Salz und Pfeffer Paprikapulver und verschiedene Kräuter wie Petersilie und Majoran

Du kannst deine Kohlrouladen aber grundsätzlich mit allem möglichen Füllen. Du ernährst dich vegetarisch oder sogar vegan? Füll deine Rouladen mit Reis oder Couscous, Gemüse und Gewürzen. Bist du eher ein Fischliebhaber? Hier eignet sich dünn geschnittenes Fischfilet z.B. von Kabeljau oder Seelachs und kräftige Zutaten wie Kapern oder Käse.

Das Grundrezept für Kohlrouladen

Aber nehmen wir uns erstmal das Grundrezept vor:

- 1 -

Blätter vom Kohl lösen und in einem großen Topf kochendem Salzwasser 1 Minute blanchieren. In Eiswasser abschrecken und abtropfen lassen.



- 2 -

Brötchen in Wasser aufweichen und ausdrücken. Zwiebel schälen und fein würfeln. In einer Schüssel mit Hackfleisch, Gewürzen, Ei, Brötchen und Senf vermengen und zu einem glatten Teig verarbeiten.



- 3 -

Je nach Blattgröße 1-2 EL Füllung auf die Seite des Kohlblatts mit der dickeren Rippe legen.

Wickel deine Gäste um den Finger: So machst du Kohlrouladen selbst



- 4 -

Rippe über die Füllung legen.



- 5 -

Beide Nachbarseiten einschlagen.



- 6 -

Roulade zur offenen Seite hin aufrollen.



- 7 -

Mit einem Küchengarn zuschnüren. Restliche Füllung auf dieselbe Weise verarbeiten.



- 8 -

In einem Bräter oder einer Pfanne mit hohem Rand und Deckel Butterschmalz erhitzen und die Kohlrouladen darin von allen Seiten 2-3 Minuten anbraten. Speck dazu geben und mitbraten.

Wickel deine Gäste um den Finger: So machst du Kohlrouladen selbst



- 9 -

Brühe dazugeben, aufkochen lassen und Kohlrouladen bei mittlerer Hitze ca. 30 Minuten schmoren lassen.



- 10 -

Rouladen herausnehmen und Sahne in die Sauce rühren. Sauce eindicken lassen und mit den Rouladen servieren.



Was kommt drüber?

Ob du deine Kohlrouladen am liebsten in Brühe schmorst, die du später noch mit Sahne verfeinerst, oder sie lieber in Tomatensauce garst: Wichtig ist nur, dass du überhaupt Flüssigkeit dazu gibst, damit sie schmoren können. Viele vegetarische Füllungen spielen auch mit verschiedenen Säften, um dem Kohl den dominanten Geschmack zu nehmen.

Übrigens: Wenn du viel Sauce haben oder Zeit sparen willst, dick die Flüssigkeit mit etwas Mehl an. Verrühr dazu zuerst 1 EL Mehl in einer kleinen Tasse mit etwas Wasser und gib die Mischung unter stetigem Rühren in die Sauce ein.

Trickkiste für deine Kohlrouladen

So entblätterst du deinen Weißkohl

Als ich vor meinem ersten Weißkohl stand und munter drauf los entblättern wollte, wurde meine Freude schnell getrübt.

Die Blätter liegen so eng um den Kern herum, dass sie reißen, wenn man sie roh abziehen will. Doch unter Hitze, werden sie elastisch und wickelfähig. Immer wieder höre ich, dass man den Kopf unbedingt ganz in kochendes Wasser legen muss und dann nach kurzer Zeit die heißen Blätter abpellt. Die Prozedur soll man dann wiederholen, bis die Blätter zu klein werden. Das hört sich zum einen sehr aufwendig (ich habe keinen Topf zuhause, in den ein ganzer Weißkohl passt). Zum anderen scheint es mir auch zu riskant (Viele haben mir von verbrühten Fingern berichtet).

Wickel deine Gäste um den Finger: So machst du Kohlrouladen selbst

Es ist dennoch die **altbewährte Methode**. Koche dazu heißes Wasser auf, stech mit einer Gabel in den Strunk und heb den Kopf vorsichtig ins Wasser. Nach etwa **4 Minuten** solltest du die ersten Blätter abnehmen können.

Für diejenigen, die **eine Mikrowelle** zuhause haben, geht das Entblättern wirklich ganz kinderleicht: Entferne den Strunk soweit es geht. Wickel den Kopf in ein sauberes, feuchtes Geschirrtuch. Dann legst du ihn bei höchster Stufe in die Mikrowelle. Jetzt solltest du die ersten Blätter einfach ablösen können, indem du die Rippe vom Strunk wegdrückst. Bei **800 Watt ca. 4 Minuten** – dann konnte ich die ersten Blätter abnehmen. Die Wärme kommt nicht ganz durch den Kopf durch, sobald die Blätter wieder stur werden, wiederholst du die Prozedur einfach.

Ohne Mikrowelle kannst du auch Folgendes versuchen: Entferne den Strunk großzügig, sodass die Blätter nicht mehr miteinander verbunden sind. Schiebe langsam einen Esslöffel zwischen die oberste Blattrippe und den Kopf und versuch das Blatt vorsichtig abzulösen.

So wickelst du deine Rouladen ohne Probleme

Kohlrouladen zu Wickeln ist gar nicht so schwer. Der Kohl unterstützt dich durch seine Wölbung sogar dabei. Solltest du doch Probleme beim Wickeln bekommen, ist das Blatt wahrscheinlich noch **nicht genug vorgegart** worden und muss nochmal kurz in heißem Wasser schwimmen. Möglichkeit Nr 2: **Die Blattrippe ist zu dick**. Du solltest sie auf keinen Fall einfach ausschneiden, denn dann wird das Wickeln nur schwieriger. Leg das Blatt einfach mit der Innenseite auf ein Schneidbrett und schneide die Rippe mit einem scharfen Messer parallel zur Arbeitsfläche flacher.

Kohlroulade sichern: Faden oder Spieß?

Um deine Päckchen auch beim Schmoren noch schön kompakt zu behalten, solltest du sie mit Küchengarn zu schnüren oder mit einem Rouladenspieß sichern. Den Spieß steckst du einfach durch das Paket durch, am besten zuerst durch die dicke Blattrippe. Ich empfehle jedoch das Schnüren, es sieht hübscher aus, beschädigt den Kohl nicht und hält sicher.

Was passt zu Kohlrouladen?

Zu der klassischen Füllung eignen sich natürlich klassische Beilagen wie Kartoffeln in jeglicher Form, gedünstetes

Gemüse oder ein knackiger Salat. Wenn du Kohlrouladen ohne Sauce zubereitest, bietet sich Kartoffelpüree oder Gratin an – das bringt Cremigkeit auf den Teller.

Hilfe, meine Kohlrouladen sind geplatzt! Oder: So machst du die Ruck-Zuck-Version

Nur weil deine Kohlrouladen partout nicht in Form bleiben wollten, heißt das ja nicht, dass sie nicht trotzdem schmecken! Für diesen Fall gibt es sogar ein eigenes Gericht: Geplatzte Kohlrouladen sind sozusagen der **Kohlrouladenquickie**, du sparst dir das Entblättern-Aufwickeln-Anbraten-Schmoren-Prozedere und bekommst trotzdem den gleichen herzhaften Geschmack.

Handelt es sich um einen **Unfall**, kannst du souverän alle Kohlrouladen vom Faden befreien, locker durchhacken und zurück in die Sauce geben. So wird es eben leckerer Kohlrouladeneintopf.

Für „geplant“-geplatzte Kohlrouladen kannst du das Grundrezept abwandeln und einfach Ei und das alte Brötchen rauslassen. Schneide den Weißkohl zunächst in Würfel. Die gewürfelte Zwiebel brätst du mit dem Hackfleisch zusammen ca. 10 Minuten an, bis das Hackfleisch schön braun ist. Gib anschließend alle weiteren Zutaten hinzu und gieß alles mit der Brühe auf. Bei schwacher Hitze brauchen deine geplatzen Kohlrouladen ca. 20 Minuten.

Was mache ich mit meinem restlichen Kohl?

Spätestens, wenn die Kohlblätter zu klein zum Wickeln werden, wirst du dich fragen, was du mit dem Rest anstellen sollst. Wenn du keine andere Verwendung hast, kannst du den **Kohl einfach klein hacken** und mit dem Speck **für die Sauce** anbraten und mitkochen. Vorteil: Die Sauce schmeckt so noch intensiver nach Kohl.

Wie kann ich die Kohlrouladen aufbewahren?

Kohlrouladen kannst du ganz einfach **einfrieren**. Das geht sowohl roh im fertig gewickelten Zustand, aber auch wenn sie schon gegart sind. Gib zu deinen fertig gekochten Kohlrouladen etwas Sauce und lass sie abkühlen, bevor du sie ins Eisfach schickst. Lass sie später wieder in Ruhe auftauen, bevor du sie erhitzt. Ob **roh oder gekocht**, die Kohlrouladen halten sich **bis zu 3 Monate** in deinem Gefrierschrank.

Wickel deine Gäste um den Finger: So machst du Kohlrouladen selbst