

Kohlrouladen auf Tomatensoße

Zutaten für 3 Personen

- 1 kleine Zwiebel
- 1 Knoblauchzehe
- 500 – 600 g Tatar
- 1 TL Senf
- 1 kleiner Weißkohl
- 200 ml Gemüsebrühe
- 1 Dose stückige Tomaten
- Pfeffer
- Salz
- Petersilie/Basilikum

Zubereitung:

Für die Füllung: Die Kräuter waschen, trockenschütteln und fein hacken. Zwiebeln und Knoblauch schälen, fein würfeln und anbraten. Mit Tatar den Kräutern und Senf gut vermengen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

- 1) Kohlkopf putzen. Wasser mit einem TL Salz in einem großem Topf zum Kochen bringen. Kohlkopf auf eine Fleischgabel spießen und mit Hilfe einer Schaumkelle 30 Sekunden in das kochende Wasser halten. Kohl herausheben und die äußeren Blätter abschneiden. Vorgang wiederholen bis 18 schöne Kohlblätter abgelöst sind. Den übrigen Kohl anderweitig verwenden.
- 2) Den Strunk keilförmig aus den Kohlblättern herausschneiden. Je zwei Kohlblätter leicht überlappend nebeneinander legen und etwas von der Fleischfüllung darauf setzen. Kohl an den Seiten einschlagen und aufrollen.
- 3) Rouladen mit Küchengarnt umwickeln. Brühe in einem Topf mit Dämpfeinsatz aufkochen, die Rouladen in den Dämpfeinsatz legen und zugedeckt bei mittlerer Hitze 30 min. garen. Rouladen herausnehmen und warmstellen. Tomaten zu der Brühe in den Topf geben, aufkochen und 10 min. köcheln lassen. Soße mit Salz und Pfeffer würzen.
Die Kohlrouladen mit Soße anrichten und nach Geschmack mit frischen Kräutern garnieren.