

# Dekonstruierte polnische Kohl-Roulade

**Für zwei Personen**

**Für die Fleischfüllung:**

|                         |                          |                                |
|-------------------------|--------------------------|--------------------------------|
| 200 g Hackfleisch       | 2 Knoblauchzehen         | $\frac{1}{2}$ TL Kurkumapulver |
| $\frac{1}{2}$ TL Kümmel | $\frac{1}{2}$ TL Majoran | Öl, Pfeffer, Salz              |

**Für die Gerstengrütze:**

|                     |      |
|---------------------|------|
| 100 g Gerstengrütze | Salz |
|---------------------|------|

**Für die Tomatensauce:**

|                         |                              |              |
|-------------------------|------------------------------|--------------|
| 400 g passierte Tomaten | 2 Knoblauchzehen             | 1 TL Honig   |
| 1 Prise Oregano         | 1 TL edelsüßes Paprikapulver | 1 TL Kurkuma |
| 1 TL Majoran            | Öl, Pfeffer, Salz            |              |

**Für die Zwiebeln:**

|            |                 |              |
|------------|-----------------|--------------|
| 3 EL Honig | 1 Gemüsezwiebel | Butter, Salz |
|------------|-----------------|--------------|

**Für die Kohlblätter:**

|               |      |
|---------------|------|
| 1/2 Chinakohl | Salz |
|---------------|------|

**Für die Fleischfüllung:**

Backofen auf 220 Grad Ober- / Unterhitze vorheizen.

Öl in einer Pfanne erhitzen. Knoblauch abziehen und pressen. Hackfleisch mit Kurkuma, Kümmel, Majoran und Knoblauch vermengen und mit Salz und Pfeffer würzen. Alles in die Pfanne geben und anbraten.

**Für die Gerstengrütze:**

Gerstengrütze in gesalzenem Wasser ca. 15 min. gar kochen.

**Für die Tomatensauce:**

Öl in einer Pfanne erhitzen. Knoblauch abziehen, hineinpresse und kurz anschwitzen. Passierte Tomaten hineingeben und mit dem Knoblauch vermengen. Oregano, Paprikapulver, Kurkuma, und Majoran unterheben und einmal aufkochen lassen. Honig dazu geben und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Bei geringer Hitze köcheln lassen bis die Tomatensauce etwas dickflüssiger eingekocht ist.

**Für die Zwiebeln:**

Zwiebel abziehen und hacken. Butter in einer Pfanne erhitzen und die Zwiebel darin anschwitzen. Salzen und den Honig unterrühren. Unter stetigem Rühren die Zwiebel schmoren bis sie goldbraun ist.

**Für die Kohlblätter:**

4 -5 junge grüne Kohlblätter verlesen. Gesalzenes Wasser zum Kochen bringen und die Kohlblätter darin ca. 5 min. gar kochen.

Zwei Servier- / Anrichteringe mit ca. 9 cm Durchmesser auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech legen (zur Not geht es auch ohne Servierringe) und schichtweise Kohlblätter, Fleisch, Gerstengrütze, Tomatensauce und Zwiebeln in die Ringe hineingeben. Vorgang wiederholen bis der Ring vollständig gefüllt ist.

Anschließend für ca. 5 min. in den Backofen schieben.

Vor dem Servieren die Ringe auf Tellern anrichten und abziehen.

David Kotowski am 25. März 2019