

Kohlrouladen mit Bulgur und Hackfleisch

Für etwa 12 Rouladen:

1 mittelgroßer Weißkohl	1 kg Rinder- oder Lammhack	400 g (zum Kurzgaren) Bulgur
2 Zwiebeln	2 Stangen Staudensellerie	250-500 ml Brühe
4 Knoblauchzehen	2 Eier	4 EL Paniermehl
1 EL Kurkuma	1 EL gemahl. Kreuzkümmel	1 Bio-Zitrone
1-2 Chilischoten	Salz	Pfeffer
Olivenöl		

Für die Soße:

800 g Dosen-Tomaten	2 EL Tomatenmark	100 ml Weißwein
Wasser	1 Bund Petersilie	1 Chilischote
Salz	Zucker	Olivenöl

Den dicken Strunk des Kohls zuerst kreuzweise, dann rundum tief einschneiden. Die Strunk-Keile und die oberflächliche Blattschichten entfernen. Den Kohlkopf (mit der Blattseite nach oben) in einen ausreichend großen Topf mit Salzwasser legen und blanchieren. Nach kurzer Zeit lassen sich nun die ersten Blätter für die Rouladen lösen. Die Blätter sofort in kaltem Wasser abschrecken, dann trocken tupfen. Dickere Stiele gegebenenfalls entfernen, damit sich die Kohlblätter besser rollen lassen. Den Vorgang wiederholen, bis ausreichend Blätter für die Rouladen vorhanden sind. Der Kohlkopf Kern noch etwas länger im Kochtopf lassen. Daraus kann man einen Salat oder ein feines Gemüse zubereiten. Etwas Kohlwasser beiseitestellen.

Zwiebeln, Sellerie und Knoblauch putzen und in Würfel schneiden. Die vorbereiteten Zutaten in einer großen Pfanne andünsten, dann den Bulgur unterrühren. Die Hälfte Kurkuma und Kreuzkümmel dazugeben. Kohlwasser oder Brühe angießen und die Hitze reduzieren. Den Bulgur nach Packungsanweisung etwa 10-15 Minuten quellen lassen.

Den Bulgur leicht abkühlen lassen und mit Hack, Paniermehl und Eiern vermengen. Zitronenschale abreiben und die Chilischoten hacken, dann zur Masse geben. Die Füllung mit Zitronensaft, Salz und 1 Prise Kurkuma und Kreuzkümmel pikant abschmecken.

Für die Rouladen einige Kohlblätter überlappend auslegen und jeweils mittig eine Portion der Füllung platzieren. Die Blätter seitlich einschlagen, anschließend aufrollen und mit Küchegarn fixieren.

Für die Soße:

Die Tomaten und den Weißwein in einen Schmortopf geben. Die Tomatendose mit Kohlwasser füllen und ebenfalls hinzufügen.

Tomatenmark, die angeschnittene Chilischote, Salz und etwas Zucker dazugeben. Die Kohlrouladen in den Sud legen. Sie sollten aber nur zu einem Drittel in der Flüssigkeit liegen. Bei einer größeren Menge an Rouladen die Zutaten für die Soße einfach erhöhen. Die Rouladen bei mäßiger Hitze im geschlossenen Topf etwa 1,5 Stunden schmoren lassen. Dabei einmal wenden.

Servieren:

Die Rouladen mit der Soße auf Teller geben und mit gehackter Petersilie und grob gemahlenem Pfeffer bestreuen. Wer mag, träufelt noch etwas Olivenöl auf die Rouladen. Statt Kartoffeln knuspriges Fladenbrot dazu servieren.

Rainer Sass am 29. Januar 2021