Kohlroulade mit Faschiertem

Für alle, die sich kohlenhydratarm ernähren wollen ist das Rezept für eine Kohlroulade mit Faschiertem genau das Richtige - und lecker noch dazu!

Verfasser: kochrezepte.at

Arbeitszeit: 30 min

Koch/Backzeit: 55 min

Gesamtzeit: 1,4 h



Zutaten

400 g	Faschiertes (mager)
1 Stk.	Weißkohl
100 g	Schalottenzwiebeln
1 Stange	Lauch
1 EL	Tomatenmark
2 EL	Öl
1 Prise	Jodsalz
1 Prise	Pfeffer
1 TL	Kümmel
1 Stk.	Ei
400 ml	Gemüsefond
	Holzspieße (oder Küchengarn)

Zubereitung

1. Für die **Kohlroulade mit Faschiertem** zunächst den Weißkohl putzen und pro Person zwei große Blätter ablösen. Reichlich Salzwasser in einem großen Topf zum Kochen bringen.

2. Die Kohlblätter darin ca. 1 Minute garen, dann herausnehmen und abtropfen lassen. Den restlichen Kohl in feine Streifen schneiden oder hacken. Die großen Kohlblätter ausbreiten und hervorstehende Blattrippen flach abschneiden.

3. Den Lauch putzen und in dünne Ringe schneiden. Mit Fleisch und Ei verkneten und mit Salz,

Pfeffer und Kümmel würzen. Die Fleischmasse gleichmäßig in der Mitte der Kohlblätter verteilen.

4. Die Seiten der Kohlblätter dann nach innen einschlagen und fest einrollen. Mit Holzspießen feststecken und/oder mit Küchengarn fest umwickeln.

5. Schalotten abziehen und fein hacken, Öl in einer Pfanne erhitzen und die Rouladen anbraten. Danach die Schalotten und Tomatenmark zu den Rouladen geben und anrösten lassen. Mit Gemüsefond ablöschen und alles ca. 40 Minuten schmoren lassen.

6. Die Rouladen und den Fond - bis auf wenige EL - aus dem Topf nehmen und warm stellen. Den restlichen Kohl in den übrigen Fond geben und darin ca. 15 Minuten schmoren lassen. Salzen und pfeffern und zusammen mit den Rouladen servieren.

Tipp

Dürfen Kohlenhydrate dazu, schmeckt die Kohlroulade mit Faschiertem am besten mit einer Portion Kartoffelpüree.