

GEFÜLLTE KOHLROULADE

Zutaten

- 3 große Kohlblätter (ca. 100g)
- 100g fettarmes Rinderhack
(wahlweise Putenhackfleisch)
- 1 Stange Sellerie
- 20g Ingwer
- 1 Zwiebel
- 1 Knoblauchzehe
- Prise Cayennepfeffer
- 2TL Tomatenmark
- 3TL Apfelessig
- 1 TL Zitronensaft
- Chilipulver, Salz, Pfeffer

FOTO
FOLGT

Zubereitung

Zur Vorbereitung den Sellerie, den Ingwer, Zwiebel und Knoblauch fein hacken und würfeln. Wasser für den Kohl in einem kleinen Topf erhitzen, Salz zugeben. Zwiebel, Knoblauch, Hackfleisch, Ingwer und Sellerie in einer beschichteten Pfanne andünsten und Gewürze zugeben. Es wird keine zusätzliche Flüssigkeit benötigt, da durch den Sellerie genügend Flüssigkeit freigesetzt wird. Nach Geschmack mit Salz, Pfeffer und Chilipulver würzen. Kohlblätter 2 Minuten in dem kochenden Salzwasser blanchieren. Für die Tomatensoße Tomatenmark mit Apfelessig und Zitrone in einem kleinen Topf erhitzen, mit Salz und Pfeffer würzen. Hackfleischmischung auf die Kohlblätter verteilen und aufrollen. Die Tomatensoße über die Rouladen geben.

Tipp:
Fixiere die Roulade mit einem Zahnstocher. Dazu kannst du gerne noch Kartoffeln kochen oder als Kartoffelecken zubereiten.