

Kohlwickel – aus alt wird neu

(Zutaten für 4 Personen)

15 grössere Blätter von 2 Wirzköpfen

Füllung:

1 EL Olivenöl

2 Zwiebeln, fein gehackt

150 g Risottoreis

1-2 EL Tomatenpüree

1 EL Harissa oder Koriandersamen

1 TL Kreuzkümmel

½ TL Chiliflocken

1 EL getrocknete Minze

30 ml Wasser

½ TL Salz

300 g Hackfleisch, vom Rind oder Lamm (oder gemischt)

Etwas Olivenöl, zum Beträufeln

2 ½ dl leichte Fleisch- oder Gemüsebouillon

Die Kohlblätter in reichlich Salzwasser 2 Minuten sieden. Harte Mittelrippe als Dreieck etwas abschneiden und dicke Stellen flach wegschneiden (oder mit einem Walholz flach drücken).

Die Blätter abtropfen und auf der Arbeitsfläche auslegen.

Zwiebeln im Olivenöl glasig dünsten, Reis, Tomatenpüree, Gewürze, Minze und wenig Wasser begeben und ca. 5 Minuten weiter dünsten. Die Pfanne vom Herd nehmen.

Abschmecken, etwas auskühlen lassen und mit dem rohen Hackfleisch vermischen. Es soll eine homogene Masse entstehen. Dazu kurz mit den Händen durchkneten.

Die Mischung auf die Mitte der Blätter verteilen. Zuerst rechts und links dicht zuklappen. Die Blätter von der Stielseite her satt aufrollen. Die Rouladen in einer flachen Pfanne dicht nebeneinander legen. Etwas Olivenöl auf die Rouladen träufeln. So viel Bouillon dazugiessen das die Rouladen knapp bedeckt sind. Einmal aufkochen, dann die Hitze so regulieren das die Flüssigkeit nur ganz leicht köchelt. Pfanne mit einem gut schliessenden Deckel zudecken, bei kleinster Hitze rund 30 bis 40 Minuten köcheln lassen. Ab und zu kontrollieren, ob genügend Brühe im Topf ist, wenn nötig wenig Wasser nachgiessen.