

Kohlrouladen



Zutaten (4 Personen):

Rouladen:

8 Weißkohlblätter (groß)
1 Brötchen (altbacken)
200 g Sauerkraut
1 Zwiebel
1 Ei
400 g Hackfleisch (gemischt)
4 EL Butterschmalz
1 EL Petersilie (gehackt)
1/2 TL Majoran (getrocknet)
1 TL Paprikapulver (edelsüß)
Muskatnuss
Salz
Pfeffer

Sauce:

100 g Creme fraiche
50 g Schinkenwürfel
1 TL Guarkernmehl
1/2 Liter Rinderbrühe
Salz
Pfeffer

Zubereitung:

Kohlblätter in kochendem Salzwasser etwa 5 Minuten blanchieren und danach sofort kalt abschrecken. Die Kohlblätter abtropfen lassen, trocken tupfen und platt drücken.

Das Sauerkraut gut ausdrücken und fein hacken. Die Zwiebel schälen, fein würfeln und in einem Esslöffel heissem Butterschmalz anbraten.

Das Brötchen in kaltem Wasser einweichen, danach ausdrücken, mit Ei, Sauerkraut, Zwiebelwürfeln und Hackfleisch vermischen. Die Masse mit Salz, Pfeffer, Muskat sowie Paprikapulver würzen und den Majoran gemeinsam mit der Petersilie unterkneten.

Je zwei Kohlblätter übereinander legen und je 1/4 der Hackmasse mittig darauf geben. Seitliche Ränder über die Füllung schlagen, wie einen Wrap straff aufrollen und mit Küchengarn zusammenbinden.

Die übrigen drei Esslöffel Butterschmalz in einem Bräter erhitzen und die Kohlrouladen darin rundherum anbraten. Die Rinderbrühe zufügen und die Rouladen darin bei schwacher Hitze etwa 40 Minuten schmoren.

Rouladen aus dem Bräter nehmen und warm halten. Das Guarkernmehl über den zurückgebliebenen Schmorfondstäuben, unterrühren und etwas einköcheln lassen.

Die Creme fraiche in die Sauce rühren und mit Salz sowie Pfeffer und Paprikapulver abschmecken. Die Rouladen gemeinsam mit der Sauce auf Tellern anrichten und servieren.

Tipp:

Wenn es nicht Low Carb sein soll: als Beilage schmecken Salzkartoffeln.

Nährwertangaben: 562 kcal p.P, 13 g KH p.P.