01XKBS33 - 01.10.2019 11:13:18 - Verantwortlich: - FreigabeCR:ja - Korrektur: VorAndruck

Rotkohl-Rouladen mit Herbstfüllung

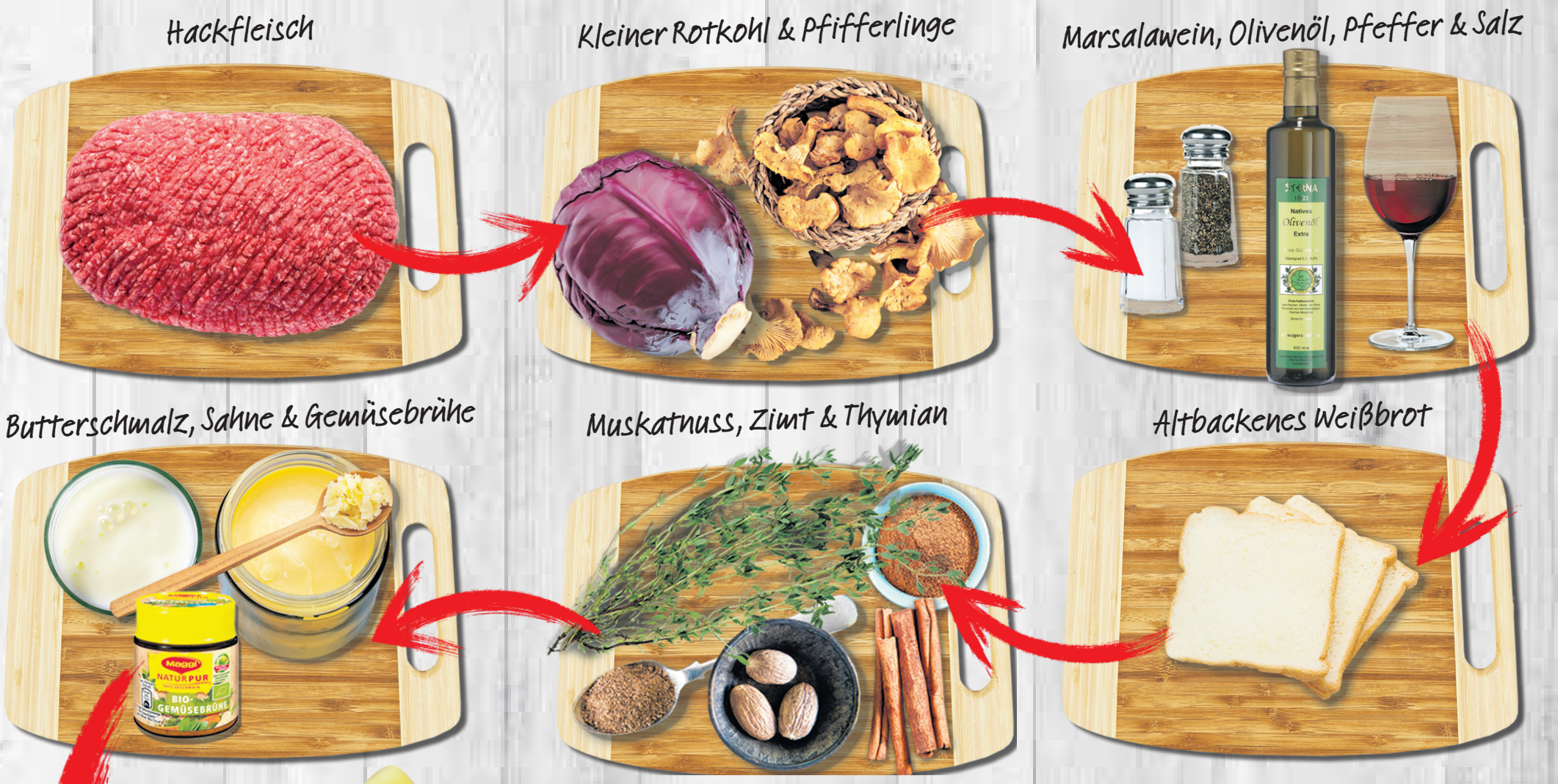
Präsentiert von: Handelshof – Der Frische-Profi

Genuss – Rezept der Woche

Kohlrouladen sind ein echter Gaumenschmaus, Soul-Food für den Herbst mit hohem Nostalgie-Faktor. Wer erinnert sich nicht gerne an die Kohlrouladen von Oma oder Mama. Wir machen dieses Mal eine Variante im schicken roten Gewand: Mit Rotkohl als Wickel um eine herbstliche Hackfleischfüllung. Wer mag, kann für dieses Rezept übrigens auch statt des Rindergehackten Wildhackfleisch verwenden – passend zur Saison. Durch den Rotkohl außen drum herum bekommt der Klassiker ein ganz neues Gesicht. Ein echtes Sonntagsgericht zum Schmausen und Wohlfühlen.

Zutaten — *Portionen: 4*

500 g	Rindergehacktes
1 kleiner	Rotkohl
2 EL	Butterschmalz
200 ml	Bio-Gemüsebrühe und 100 ml Schlagsahne
100 g	Pfifferlinge
5 EL	Marsalawein
75 g	altbackenes Weißbrot (oder Brötchen)
Etwas	Olivenöl
6 Stiele	Thymian, etwas Muskatnuss, Zimt, Salz & Pfeffer





Zubereitung: So wird's gemacht

■ Den **Rotkohl** in kochendem Wasser zehn Minuten blanchieren, dann den Strunk herausschneiden. Einzelne Blätter vorsichtig ablösen, 12 schöne Blätter sollte man herausbekommen. Die Blätter weitere acht Minuten kochen.

■ **Weißbrot** in Wasser aufweichen, unters **Hackfleisch** kneten. Masse kräftig mit **Pfeffer und Salz** würzen und mit etwas Öl in der Pfanne anbraten.

■ **Pfifferlinge** putzen, klein schneiden und zwei Drittel zum Hack in die Pfanne geben. Vier **Thymian-Stiele** abzupfen, Blättchen hinzufügen, ebenso etwas **gemahlene Muskatnuss** und **Zimt**. Das Ganze mit 3 EL des **Marsalaweins** ablöschen.

■ Die Masse probieren und nach Bedarf noch etwas abschmecken. Abkühlen lassen.

■ Auf jedes Rotkohlblatt eine Portion der Fleisch-Pilz-Masse geben, diese fest einrollen und mit **Küchengarn** festbinden.

■ 1 EL **Butterschmalz** in einen Bräter geben, Rouladen rundherum anbraten, den Bräter in den Ofen schieben (bei 150 Grad, Umluft 125 Grad). Da bleiben sie 15 bis 20 Minuten.

■ 1 EL **Butterschmalz** in der Pfanne erhitzen. Die restlichen **Pfifferlinge** scharf anbraten. Verbliebenen **Thymian** und **Marsala** hinzugeben. 200 ml **Gemüsebrühe** nach Anleitung anrühren. Pfifferlinge mit **Sahne** und **Bio-Gemüse-Brühe** angießen und bei mittlerer Hitze fünf Minuten köcheln. Mit Salz, Pfeffer, etwas Zimt und Muskat abschmecken.

■ Diese Soße zu den Rouladen servieren. Dazu passen **Salzkartoffeln** oder **Schupfnudeln**.

Das Küchen-Lexikon

Kohlzeit im Herbst und Winter

Gesund und lecker: Früher wurde Kohl ja gerne „zu Tode gekocht", das roch man im ganzen Haus. Bei modernen Rezepten wird eher auf kurze, knackige Garung geachtet – und siehe da: Mittlerweile gilt Kohl als Trend-Gemüse und hippes Superfood.

■ **Rotkohl:** Hat noch bis November Saison, schmeckt roh genauso wie gegart, ist einfach extrem vielseitig.

■ **Rosenkohl:** Ab Oktober ist Saison, er sollte nur kurz gegart werden und noch Biss haben.

■ **Weißkohl:** Kann roh Magenbeschwerden verursachen,



aber auch hier muss man nicht stundenlang schmoren. Saison bis November.

■ **Wirsing:** Hat noch den ganzen Winter Saison, lässt sich auch zu Salat verarbeiten.

■ **Grünkohl:** Saison beginnt im November. Kurz gegart ein völlig neues Geschmackserlebnis.

■ **Flower Sprouts:** Röschen mit nussigem Aroma (Foto), Kreuzung aus Grün- und Rosenkohl (Saison ab November).

Fotos: iStockphoto, dpa