



## Wirsingkohl-Kohlrolade

### Zutaten für 3 Personen

- 300 g Wirsingkohl- außen Blätter
- 300 g Rinderhackfleisch
- 150 g Sellerie
- 2 Karotten
- 1 große Zwiebel
- 3 Tomaten
- ¼ Stange Lauch
- 1 Ei
- 50 g Semmelbrösel
- 3 EL Cilliöl
- Baumwollfaden



### GEWÜRZE FÜR DIE FÜLLUNG & DAS GEMÜSE

- schwarzer Pfeffer
- 1 Tel. Kurkuma
- ½ TL Kreuzkümmel
- ½ TL Muskatblüte
- Salz
- ¼ TL Schalenabrieb
- 2 EL Cilliöl
- 3 EL weiche Butter für die Form und zum bestreichen.

### Vorbereitung

- Gemüse putzen und in 1 cm kleine Würfel schneiden.
- Den Lauch in feine Ringe schneiden.
- Zwiebel schälen und in feine Stückchen schneiden.
- Tomaten schälen und in Kleinen Stückchen schneiden
- Zwiebelstückchen, schwarzer Pfeffer, ½ Tel. Kurkuma, ¼ TL Muskatblüte in 1 EL Cilliöl in eine Pfanne bei mittlerer Hitze leicht anschwitzen
- Hackfleisch in eine Schüssel geben und mit den Würzschwiebel, den Semmelbröseln und einem Ei gut verkneten. Zur Seite stellen.
- Die äußeren Kohlblätter vom Wirsingkohl mit einem Messer lösen und die festen Blattansätze ausdünnen.
- In kochendem Salzwasser ca. 7 Minuten balancieren, im Sieb abtropfen und abkühlen lassen.





Zubereitungsschritte

1. Kohlblätter wie auf dem Bild übereinanderschichten.



2. 1 Portion Hackfleischmasse in die Mitte Setzen. Die Ränder der Kohlblätter von der Seite her über die Hackfleischfüllung einschlagen.



3. Die Kohlrouladen aufrollen und wie auf dem Bild mit dem Baumwollband über Kreuz zusammenbinden.



4. 2 EL Cilli Öl in eine Pfanne geben und die Kohlrouladen von allen Seiten her, bei mittlerer Hitze goldgelb anbraten. Anschließend die Kohlrouladen in eine Auflaufform setzen.



5. Butter und Chili-Öl in einer Pfanne geben, schwarzer Pfeffer, 1/2 Tel. Kurkuma, 1/4 TL Kreuzkümmel, 1/4 TL Muskatblüte darin leicht anschwitzen. Das Gemüse zugeben und leicht anrösten. Zum Schluss die Tomaten und den Lauch zugeben, mit gut 200 ml Wasser ablöschen und mit Salz und Zitronenabrieb würzen.



6. Gemüse um die Kohlrouladen herum in die Auflaufform geben und im Backofen (Einstellung Ober- und Unterhitze) ca. 30 Minuten bei 170° garen lassen. Anschließend mit Bratkartoffeln servieren

