

Die HITRADIO RTL Mitkoch-Show

Sendung vom 25.01.2015



Hausmannskost

Krautwickel
mit Kartoffel-Zwiebel-Stampf



Zutaten für 4 Personen

400 g gemischtes Hackfleisch
½ Kopf Weißkrautsalat
4 große, mehlig Kartoffeln
1 große Zwiebel
1 Handvoll Blatt Petersilie
1 Ei
5 Scheiben Toastbrot
100 ml Milch
2 EL saure Sahne
Butter
Stärke
Bratensauce
gemahlener Kümmel
Muskatnuss
Salz, Pfeffer

Kochutensilien

3 Schüsseln
3 Töpfe
Auflaufform
Schneebeesen
Stabmixer
Schneidebrett
scharfe Messer
Küchentuch

Gesunder Kopf

Krautwickel, auch Kohlrouladen, Kohlrollen oder Krautwurst, lassen sich auch mit Wirsing oder Spitzkohl zubereiten.

Beim Kauf von Weißkohl sollte man darauf achten, dass der Kopf weiß-grün, fest und glänzend ist. Blätter und Schnittfläche sollten knackig aussehen und zeugen von Frische.

Durch die Zugabe von Kümmel, Anis oder Fenchel wird der Weißkohl bekömmlicher.

Die Zubereitung mit Fett ermöglicht die für unseren Körper optimale Aufnahme der fettlöslichen Vitamine.

Die Hauptsaison für Weißkohl ist von Juni bis Februar.

Mit 25 kcal pro 100 Gramm gehört Weißkohl zu den kalorienärmsten Gemüsesorten.

Außerdem enthält er wertvolle Mineralstoffe, sekundäre Pflanzenstoffe und reichlich Vitamine.

Für die Füllung sind nahezu keine Grenzen gesetzt – auch eine vegetarische Füllung wie Ei oder Bulgur kann fantastisch schmecken.

Klassisch gefüllt schmecken sie nicht nur gebraten, sondern auch gegart gedünstet oder geschmort.

Die HITRADIO RTL Mitkoch-Show

Sendung vom 25.01.2015



Hausmannskost

Krautwickel
mit Kartoffel-Zwiebel-Stampf



Zubereitung

Topf mit Wasser aufstellen.

Strunk vom Weißkohl entfernen, Kohl halbieren und die Blätter lösen. Die Blätter in heißem Salzwasser blanchieren, bis sie weich sind.



Eiswasser vorbereiten.

Toastbrot zerkleinern, Milch hinzugeben und zur Seite stellen.



Zum Hackfleisch ein Ei geben und mit Salz und Pfeffer leicht überwürzen.

Für die bessere Verdaulichkeit eine Prise gemahlene Kümmel hinzugeben sowie Senf.

Das eingeweichte Toastbrot unterheben und alle Zutaten kräftig miteinander vermengen.

Zum Abschluss Blatt Petersilie grob hacken und unterheben.



Kohlblätter aus dem Wasser holen und in Eiswasser abschrecken.

Backofen auf 180 Grad heizen.



Hackfleisch zu kleinen Nockerl formen, auf die Kohlblätter legen und diese zusammenrollen.

Mit der Öffnung nach unten in die Auflaufform legen.

Mit Bratensauce, gemischt mit etwas Wasser, auffüllen und für circa 45 Minuten in den Ofen geben.

Die HITRADIO RTL Mitkoch-Show

Sendung vom 25.01.2015



Hausmannskost

Krautwickel
mit Kartoffel-Zwiebel-Stampf



Kartoffeln schälen, klein schneiden und in Salzwasser kochen.



Zwiebel schälen und in Würfel schneiden. Die Würfel in einer Pfanne bei milder Hitze mit Butter leicht anbräunen.

Kartoffeln abgießen und grob zerstampfen.

Saure Sahne und etwas Milch unterheben und mit Muskatnuss und Salz würzen.



Gebräunte Zwiebel samt Butter hinzugeben und unterheben.

Kohlrouladen aus der Form nehmen und warm stellen.

Sauce mit Stärke und Butter abbinden.

Kohlrouladen mit der Sauce und dem Zwiebel-Kartoffel-Stampf anrichten.

Wir wünschen gutes Gelingen und guten Appetit!

Kastenmeiers

HITRADIO RTL
SACHSEN