



Kohlrouladen

echte polnische Golabki, wie meine Oma sie zubereitet hat

In Polen gibt es wohl kaum jemanden, der Golabkis nicht mag. Es sind keine einfachen Kohlrouladen, denn Golabkis müssen unbedingt neben Fleisch auch Reis enthalten. Außerdem finde ich, dass dem Gericht ohne Tomatensoße eindeutig was fehlt!

Dieses Rezept hier finde ich wirklich sehr gut und auch für Leute die im Kochen nicht so geübt sind, gut machbar:

Der harte Strunk wird mit einem Messer aus dem Kohl herausgeschnitten, so dass ein kleines Loch entsteht. In einem großen Topf wird der Kohl mit heißem Wasser übergossen, dann zugedeckt und muss dann bei sehr schwacher Hitze paar Minuten köcheln (hin und wieder drehen, damit die Blätter möglichst gleichmäßig weich werden).

So vorbereitet können die Kohlblätter problemlos voneinander getrennt werden. Bei mir klappte es gleich beim ersten mal sehr gut, etwas Geschick ist gefragt.

Für die Füllung geben Sie 500 g Hackfleisch in eine Schüssel. Reis wird ganz normal gekocht allerdings nicht gar. Wasser salzen und den Reis etwa 10-12 Minuten im kochenden Wasser lassen, dann heraus nehmen, abtropfen und abkühlen lassen.

Zwiebeln würfeln, im heißen Öl goldfarben braten, nicht braun werden lassen. Den Reis und die angebratenen Zwiebeln zum Hackfleisch geben, mit Salz und Pfeffer abschmecken, dann mit den Händen zu einer homogenen Masse vermengen.

Mit einem Esslöffel jeweils Füllung auf ein Kohlblatt legen (etwa zwei, drei Esslöffel voll), dann etwas zusammenrollen, die Seiten einknicken und dann zu Ende rollen - fertig ist die Kohlroulade!

Nun wird die Pfanne heiß gemacht. Der Speck wird auf dem Boden der Pfanne platziert, so dass er ihn ganz bedeckt und wird so knusprig angebraten. Auf dem Speck werden die Golabkis dicht nebeneinander gelegt, dann zum Schluss mit 250 ml Brühe übergossen (reicht, wenn sie zur Hälfte bedeckt sind).

Bei mittlerer Hitze mit Deckel lässt man sie 1 - 1,5 Stunden köcheln. Sie sollten mehrmals vorsichtig gewendet werden, damit sie gleichmäßig gar werden.



Zutaten für 3 Portionen:

500 g	Hackfleisch, gemischtes
1 Kopf	Weißkohl, mit großen Blättern
3 EL	Tomatenmark
3 EL	Ketchup
250 g	Reis, einfaches Produkt
2 m.-große	Zwiebel(n)
1 TL	Fleischbrühe, gekörnte
1 Pck.	Speck, geräuchert, nicht gekocht
	Salz und Pfeffer
	Maggi
	Mehl zum Binden

Rezept von: Lady_Macbeth

Für die Soße werden die Golabkis aus der Pfanne herausgenommen (der Speck kann jetzt auch raus, wenn man ihn nicht essen mag), nun schmeckt man die Brühe mit Tomatenmark, Ketchup, Maggi und evtl. mit noch etwas gekörnter Brühe ab. Wenn die Soße zu dünn ist, kann sie mit Mehl angedickt werden. Dazu getrennt in einem Glas mit kaltem Wasser etwas Mehl verrühren und unter Rühren zur kochenden Brühe geben.

Am Schluss kommen die Golabkis in die fertige Soße mit rein und können darin nochmal warm gemacht werden. Sie schmecken auch sehr gut, wenn sie darin am nächsten Tag nochmal erwärmt werden.

Arbeitszeit	ca. 40 Minuten
Koch-/Backzeit	ca. 1 Stunde 30 Minuten
Gesamtzeit	ca. 2 Stunden 10 Minuten
Schwierigkeitsgrad	normal
