

Kohlrouladen mit Faschiertem und Reis in Paradeissoße



Für 4 Portionen

- 8 Blätter Weißkohl
- 100 g Reis
- 2 Paradeiser
- 2 Zwiebeln
- 2 Zehen Knoblauch
- 4 EL Pflanzenöl
- 500 g gemischtes Faschiertes
- 1 EL gehackter Petersil
- 2 EL Paradeismark
- Salz, Pfeffer
- gehackter Petersil zum Servieren

1. Kohlblätter in einem großen Topf mit kochendem Salzwasser nach und nach ca. 3 bis 4 Min. blanchieren, bis sie weich sind. Aus dem Wasser nehmen und abkühlen lassen.

2. Reis ca. 6 Minuten kochen, bis er halbgar ist.

3. Die Enden der Paradeiser kreuzweise einschneiden. Wasser in einem kleinen Topf zum Kochen bringen und die Paradeiser darin köcheln, bis sich der Einschnitt leicht öffnet. Mit einem Schaumlöffel herausnehmen und in eine Schüssel mit Eiswasser geben. Paradeiser vorsichtig schälen und anschließend pürieren.

4. Zwiebeln und Knoblauch fein hacken, in einer Pfanne mit 2 EL Pflanzenöl anbraten, bis sie gebräunt sind.

5. Faschiertes, gebratene Gemüsemischung, gehackten Petersil und Reis in einer großen Schüssel vermengen. Mit Salz und Pfeffer würzen.

6. Strunk der blanchierten Kohlblätter herausschneiden. Ca. 2 bis 3 Esslöffel der Fleischfüllung auf die Mitte eines Weißkohlblatts geben, einrollen und beiseitelegen. Mit den restlichen Kohlblättern wiederholen.

7. Paradeiserpüree, Paradeismark und Salz mit etwas Wasser verrühren, sodass eine Soße entsteht.

8. Gefüllte Kohlrouladen in einem Bräter mit etwas Pflanzenöl von allen Seiten anbraten. Paradeissoße dazugeben und zugedeckt über kleiner Hitze ca. 30 Minuten köcheln lassen. Kohlrouladen mit gehacktem Petersil bestreut servieren.