

# Krautwickel mit Rote-Beete-Gemüse



Mit wunderbarer Sauce

Sie werden sich sicherlich fragen, was denn ein Krautwickel genau ist. Das ist meiner badischen Heimat geschuldet, denn dort wird dieses Gericht tatsächlich so genannt. Aber auf Hochdeutsch ist sicherlich der Begriff der Kohlroulade angebrachter.

Allerdings bin ich mir sicher, dass es bei diesem Gericht diverse regionale Abweichungen gibt, zum einen von der Zubereitung her, zum anderen sicherlich auch von der Bezeichnung her.

Ich bin allerdings bei Füllung nicht nach einem badischen Rezept gegangen, sondern habe diese einfach frei Schnauze zusammengefügt. Die Besonderheit ist eigentlich nur, dass man nicht wie bei Frikadellen oder Hackbraten Eier für eine

Bindung und Festigkeit benötigt. Denn die Füllmasse wird ja durch die Krautblätter zusammengehalten, die ihrerseits gut mit Küchengarn zusammengebunden sind.

Also kommen die üblichen Verdächtigen in die Füllung. Hackfleisch, in Milch eingeweichte Toastbrotwürfel, Zwiebel, Knoblauch usw. Und natürlich diverse Gewürze. Nicht zu vergessen ein wenig Senf, der sich in einer solchen Füllung geschmacklich auch immer gut macht.

Für die Krautblätter habe ich nicht, wie üblich, einen Weißkohl verwendet. Sondern große Blätter eines Spitzkohls.



Vor dem Schmoren in der Gemüsebrühe  
Und das Gericht ist wirklich exzellent gelungen. Als Beilage  
gibt es einfach ein kleines Gemüse aus Rote Beete, Zwiebeln,  
Knoblauch und Petersilie dazu. Mit der außergewöhnlich guten

Sauce schmeckt alles sehr gut. Mehr bedarf es eigentlich nicht.

Ich frage mich im Moment allerdings immer noch, welcher meiner Foodblogger-Kollegen mir einmal vor langer Zeit den Rat gegeben hat, die Krautwickel vor dem Garen kräftig anzubraten. Und somit auch diese Röststoffe mit in die Zubereitung mitzunehmen. Aber dies habe ich dieses Mal so gemacht und die Krautwickel von allen Seiten kräftig angebraten, bevor sie gegart werden.

*Für 2 Personen:*

- 4 große Spitzkohlblätter
- Küchengarn
- 400 ml Gemüsebrühe

*Für die Füllung:*

- 400 g Hackfleisch (gemischt)
- 2 Toastbrotsciben
- Milch
- 1 große Zwiebel
- 3 Knoblauchzehen
- 2 TL Kapern (Glas)
- eine Portion frische Petersilie
- eine Portion frisches Basilikum
- 1 gehäufte TL Bautz'ner Senf
- 1 TL gemahlener Kreuzkümmel
- Salz
- schwarzer Pfeffer
- 1 Prise Zucker

*Für die Beilage:*

- 3 Rote Beete

- 1 große Zwiebel
- 2 Knoblauchzehen
- eine Portion Petersilie

*Zubereitungszeit: Vorbereitungszeit 30 Min. | Garzeit 30 Min.*



Mit Beilage aus Rote Beete und Zwiebeln

Toastbrotsscheiben in kleine Würfel schneiden, in eine Schale mit Milch geben und einige Zeit einweichen. Würfel dann mit der Hand auspressen und Milch abschütten.

Zwiebel und Knoblauch putzen, schälen, kleinschneiden und in eine Schale geben.

Kräuter kleinwiegen und ebenfalls in eine Schale geben.

Kapern mit dem Messer grob zerkleinern.

Alle Zutaten für die Füllmasse einschließlich des Hackfleischs in eine große Schüssel geben. Füllung mit der Hand gut vermischen.

Zwei große Kohlblätter auf ein Arbeitsbrett legen. Jeweils die Hälfte der Füllung zu einer länglichen Rolle formen und auf ein Kohlblatt legen.

Kohlblätter zusammenrollen, dabei die Seiten auch einschlagen. Jeweils in ein zweites Kohlblatt einrollen. Mit dem Küchengarn längs und quer gut zusammenbinden.

Öl in einem großen Topf erhitzen und Wickel darin auf allen Seiten gut anbraten.

Mit der Gemüsebrühe ablöschen und alles zugedeckt 30 Minuten bei mittlerer Temperatur garen.

Parallel dazu Rote Beete schälen und in kleine Stücke schneiden. 10 Minuten in kochendem Wasser garen. Währenddessen Zwiebel und Knoblauch putzen, schälen und kleinschneiden. Petersilie kleinwiegen.

Öl in einer kleinen Pfanne erhitzen, Zwiebel und Knoblauch darin glasig dünsten und Rote Beete dazugeben und mit anbraten. Petersilie untermischen. Mit Salz, Pfeffer und einer Prise Zucker würzen.

Wickel aus dem Topf nehmen. Küchengarn entfernen. Jeweils einen Wickel auf einen Teller geben. Gemüse dazu verteilen.

Gemüsebrühe abschmecken und auf die Wickel geben.

Servieren. Guten Appetit!