

# Chinakohl-Rouladen mit Kriitharaki in Paprika- Weißwein-Sauce



Mit einfacher Hackfleischfüllung

**Zutaten für 2 Personen:**

- 8 große Chinakohlblätter
- Chardonnay
- 2 TL Paprikapulver
- Salz
- Pfeffer
- Zucker
- Küchengarn

*Für die Hackfleischfüllung:*

- 250 g gemischtes Hackfleisch
- 2 Schalotten
- 2 Knoblauchzehen

*Zusätzlich:*

- 2 Portionen Kritharaki

*Zubereitungszeit: Vorbereitungszeit 20 Min. | Garzeit 12 Min.*



Mit würziger Sauce

***Zubereitung:***

Wasser in einem großen Topf erhitzen. Den Strunk der Chinakohlblätter abschneiden. Chinakohlblätter im nur noch siedenden Wasser 10 Minuten blanchieren. Herausnehmen.

Schalotten und Knoblauch putzen, schälen und kleinschneiden. In eine Schüssel geben. Hackfleisch dazugeben. Mit Salz und Pfeffer würzen. Alles gut mit der Hand vermischen. Acht kleine

Röllchen daraus formen.

Jeweils vier Chinakohlblätter senkrecht nebeneinander auf ein großes Arbeitsbrett geben. Jeweils ein Stück Küchengarn senkrecht unter jedem Chinakohlblatt hindurchziehen. Am Fuss eines Chinakohlblattes ein Hackfleischröllchen quer positionieren. Chinakohlblatt von unten her einrollen und mit dem Küchengarn fixieren. Mit den anderen Chinakohlblättern ebenso verfahren. Einen zweiten Durchgang mit den restlichen vier Chinakohlblättern durchführen.

Kritharaki in einem Topf mit kochendem, leicht gesalzenem Wasser 12 Minuten garen.

Parallel dazu Butter in einer großen Pfanne mit Deckel erhitzen und Rouladen auf allen Seiten kross anbraten. Mit einem großen Schluck Weißwein ablöschen. Paprikapulver dazugeben. Mit Salz, Pfeffer und einer Prise Zucker würzen. Zugedeckt bei geringer Temperatur 12 Minuten garen.

Rouladen herausnehmen, auf zwei Teller verteilen und das Küchengarn entfernen. Sauce abschmecken. Kritharaki auf die beiden Teller verteilen. Großzügig Sauce darüber geben.

Servieren. Guten Appetit!

---

# **Chinakohl-Rouladen mit Basmati-Reis**



## Leckere Putenfleisch-Füllung

Rouladen. Einmal nicht aus Rindfleisch. Auch nicht aus Weiß- oder Spitzkohl.

Sondern mit dem artverwandten Chinakohl.

Die Blätter eines großen Chinakohls sind ja auch recht groß und können daher gut für Rouladen verwendet werden.

Ich habe die Rouladen vor dem Garen mit Küchengarn zu einem Päckchen zusammengepackt, damit von der Füllung nichts herausfällt.

Die Füllung besteht zum größten Teil aus Puten-Hackfleisch.

Dazu Schnittlauch und Kapern. Gewürze wie Paprikapulver, Salz und Pfeffer. Und für die Bindung Eier und Semmelbrösel.

Die fertige gemischte Hackfleisch-Masse gebe ich in der Schüssel noch eine Stunde in den Kühlschrank. Die Semmelbrösel können dann noch etwas quellen und die Masse wird fester und kompakter.

Die Hackfleisch-Masse teile ich dann in vier Stücke, rolle sie jeweils zu einer Kugel und wickle sie noch jeweils mit einer

Scheibe Schinkenspeck ein.

Fertig ist die Füllung.



Würzig und lecker

Für 2 Personen

*Für die Füllmasse:*

- 400 g Puten-Hackfleisch
- 1 Bund Schnittlauch
- 1 TL Kapern (Glas)
- 2 Eier
- 5 EL Semmelbrösel (Packung)
- Salz
- schwarzer Pfeffer
- rosenscharfes Paprikapulver

*Zusätzlich:*

- 16 große Chinakohl-Blätter
- 8 Scheiben Schinkenspeck
- 1 Tasse Basmati-Reis
- Soave

- Butter
- 4 Scheiben Kräuterbutter
- Küchengarn

Zubereitungszeit: Vorbereitungszeit 20 Min. | Garzeit 20–25 Min.



Mit Sauce und Kräuterbutter gewürzt

Hackfleisch in eine Schüssel geben.

Schnittlauch kleinschneiden und dazugeben. Kapern ebenfalls dazugeben.

Mit Salz, Pfeffer und Paprikapulver kräftig würzen.

Eier aufschlagen und dazugeben. Semmelbrösel ebenfalls dazugeben.

Mit der Hand kräftig vermischen. 1 Stunde im Kühlschrank ziehen lassen.

Jeweils zwei Chinakohl-Blätter kreuzweise aufeinander legen.

Auf ein Blatt jeweils längs eine Scheibe des Schinkenspecks legen.

Hackfleisch-Masse vierteln. Jeweils eine Kugel formen. Jeweils auf die Mitte der zwei Chinakohl-Blätter legen.

Einige Stränge Küchengarn zurechtschneiden.

Chinakohl-Blätter um die Hackfleisch-Masse zusammenrollen und mit dem Küchengarn befestigen.

Butter in einer großen Pfanne mit Deckel erhitzen. Rouladen darin anbraten.

Mit einem großen Schluck Soave ablöschen. Zugedeckt etwa 20–25 Minuten garen.

Parallel dazu Basmati-Reis in leicht gesalzenem, kochendem Wasser 10 Minuten garen.

Küchengarn der Rouladen entfernen. Jeweils zwei Rouladen auf einen Teller geben.

Reis dazu verteilen.

Weißwein-Sauce der Rouladen auf dem Reis verteilen.

Jeweils zwei Scheiben Kräuterbutter auf den Reis geben.

Servieren. Guten Appetit!