

# Vegetarische Reisbowl



Mit würziger Sauce

## **Zutaten für 2 Personen:**

- 275 g veganes Hackfleisch (1 Packung)
- 2 kleine Mini Pak Choi
- 2 große braune Champignons
- 2 rote Peperoni
- 2 EL Chou-Hou-Paste (chinesische Fünf-Gewürze-Sauce)
- 1 Tasse Wasser
- Sesamöl
- 1 Tasse Basmatireis
- Salz

*Zubereitungszeit: Vorbereitungszeit 10 Min. | Garzeit 11 Min.*



Mit veganem Hackfleisch

**Zubereitung:**

Mini Pak Choi quer in schmale Streifen schneiden. In eine Schale geben.

Peperoni putzen und quer in feine Ringe schneiden. Auch in eine Schale geben.

Champignons quer in feine Scheiben schneiden. Ebenfalls in eine Schale geben.

Basmatireis in zwei Tassen Wasser, leicht gesalzen, 11 Minuten bei geringer Temperatur garen.

Öl in einer Wokpfanne erhitzen. Hackfleisch darin pfannenrühren. Gemüse dazugeben und ebenfalls pfannenrühren. Sauce und Wasser dazugeben. Alles gut vermischen, kurz köcheln lassen. Sauce abschmecken.

Reis auf zwei Reisbowls verteilen. Hackfleisch mit Gemüse und Sauce darüber geben.

Servieren. Guten Appetit!

---

# 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!

---

## **Vegane Spaghetti Bolognese**

Ein Klassiker. Zubereitet aus faschiertem Fleisch, Tomatenmark, und auch eventuell Tomaten, einigen Gewürzen.

Dazu Spaghetti. Und kräftig Grano Padano darüber gerieben.



Als alleinstehendes Gericht beurteilt ...

Ich dachte mir, das kann man auch einmal vegan zubereiten. Da kann man sicherlich nicht viel falsch machen. Und schmecken sollte es auch. Denn mit veganem Hackfleisch aus Sojaprotein sollte das Gericht, der Klassiker, auch gelingen.

Ich habe das vegane Fleisch – ein wirklich irreführender Ausdruck – mit den Zutaten tatsächlich drei Stunden bei geringer Temperatur schmoren lassen. Herausgekommen ist eine wirklich sehr leckere Sauce.

Wenn man jedoch den Fehler begeht und das Gericht mit einem Gericht mit Rinderhackfleisch vergleicht, merkt man schon die Unterschiede. Es fehlt etwas der würzige, kräftige Geschmack von kross und knusprig angebratenem Rinderhackfleisch, das dadurch viel Röststoffe in die Sauce mitbringt. Das fehlt dem Gericht ein wenig.

Aber beurteilt man das vegane Gericht für sich allein, was man

eigentlich machen sollte, muss ich sagen, es schmeckt und ist lecker. Ein gelungenes veganes Gericht und daher empfehlenswert. Daumen hoch!

*Für 2 Personen:*

- 500 g veganes Hackfleisch (aus Sojaprotein, 2 Packungen à 250 g)
- 500 g Cherrydatteltomaten
- 2 EL Tomatenmark
- scharfes Paprikapulver
- Kreuzkümmel
- schwarzer Pfeffer
- Salz
- Zucker
- 300 ml Wasser
- 1 Zwiebel
- 2 Knoblauchzehen
- Olivenöl
- 350 g Spaghetti
- Veganer Hartkäse
- Petersilie

*Zubereitungszeit: Vorbereitungszeit 15 Min. | Schmorzeit 3 Stdn.*



... lecker und schmackhaft

Tomaten quer dritteln. In eine Schüssel geben.

Oliveöl in einem Topf erhitzen. Hackfleisch, Zwiebel und Knoblauch darin kross und knusprig anbraten. Tomatenmark dazugeben und ebenfalls mit anbraten. Tomaten dazugeben. Mit dem Wasser ablöschen. Sehr kräftig mit Paprika, Kreuzkümmel, Salz, Pfeffer und einer Prise Zucker würzen. Alles gut vermischen. Zugedeckt bei geringer Temperatur 3 Stunden schmoren.

Kurz vor Ende der Garzeit Spaghetti 8 Minuten in kochendem, leicht gesalzenem Wasser garen.

Sauce abschmecken. Pasta durch ein Nudelsieb geben. In die Sauce geben und alles gut vermischen.

Auf zwei tiefe Pastateller verteilen. Mit frisch geriebenem Hartkäse garnieren. Dann noch etwas frische, kleingeschnittene Petersilie daraufgeben.

Servieren. Guten Appetit!



---

# Gefüllte Paprika mit Hackfleisch und Buchweizen

Sie sind auch offen für neue Produkte zur Zubereitung von Speisen? Vielleicht sagt Ihnen dieses Rezept zu. Und schmeckt Ihnen hoffentlich auch.



Der Buchweizen überzeugt nicht

Ich hatte eine Packung Buchweizen erstanden, im Ganzen, also als Korn. Und auf der Packung wurde in großen Tönen dafür geworben, dass sich Buchweizen aufgrund seines nussigen Geschmacks ja so gut für Füllungen für Paprikaschoten oder Weißkohlrouladen eignet.

Ich hatte gedacht, jetzt einmal ein wirklich gut schmeckendes Produkt gefunden zu haben, das man alternativ zu anderem

Getreide oder auch als Ersatz für Hackfleisch bei Füllungen verwenden kann. Denn ich esse Reis in allen Sorten sehr gern. Auch für Couscous kann ich mich hin und wieder begeistern.

Aber für diesen Buchweizen nicht. Er schmeckt einfach komisch und man hat ein merkwürdiges Mundgefühl. Es ist wie mit den meisten Produkten der vegetarischen oder sogar veganen Küche. Vor kurzem hatte ich einmal wieder so ein Paradebeispiel eines Fleischersatzes in Form von veganen Burgerpaddies mit Sojaprotein in der Pfanne gegrillt und getestet. Es schmeckt einfach nicht! Da können die Hersteller von solchen Fleischersatzprodukten machen, was sie wollen. Bisher hat mich kein Produkt überzeugt.



Trotz guter Würzung

Und der Buchweizen als Alternative für Reis, Couscous, Nudeln oder Kartoffeln ist auch sang- und klanglos durchgefallen. Und dabei habe ich die Füllmasse für die Paprikas wirklich sehr gut gewürzt, mit Salz, Pfeffer und Paprikapulver. Aber mit diesem Buchweizen kann man ja nicht einmal anständig backen, weil ihm das Gluten, also der Kleber fehlt!

*Für 2 Personen:*

- 4 rote Paprikaschoten
- 500 ml Gemüsebrühe

*Für die Füllung:*

- 200 g gemischtes Hackfleisch
- 100 g Buchweizen (ganz)
- 2 Knoblauchzehen
- 2 Zweige frischer Rosmarin
- Salz
- Pfeffer
- Paprikapulver
- Zucker

*Zubereitungszeit: Vorbereitungszeit 30 Min. | Garzeit 20 Min.*

Buchweizen in der doppelten Menge kochendem Wasser, leicht gesalzen, 20 Minuten garen. In eine Schüssel geben und etwas abkühlen lassen.

Hackfleisch dazugeben und untermischen.

Knoblauchzehen schälen, mit einem breiten Messer flach drücken und kleinschneiden. In die Schüssel geben.

Blättchen des Rosmarins abzupfen, kleinschneiden und ebenfalls in die Schüssel geben.

Füllmasse sehr gut mit Salz, Pfeffer, Paprikapulver und einer Prise Zucker würzen. Alles mit dem Kochlöffel oder auch der Hand gut vermischen und etwas ziehen lassen.

Den Deckel der Paprikaschoten quer abschneiden. Paprikas füllen und Deckel aufsetzen. Gemüsebrühe in einem großen Topf erhitzen. Paprika hochkant hineinstellen und zugedeckt bei mittlerer Temperatur 20 Minuten garen lassen. Herausnehmen und

jeweils zwei Paprikaschoten auf einen Teller geben. Servieren.  
Guten Appetit!

---

# Wirsingrouladen mit Salzkartoffeln

Da hat mir doch vor vielen Jahren ein befreundeter Foodblogger-Kollege für die Zubereitung von Rouladen geraten, die Rouladen vor dem Garen in Gemüsefond oder einer Sauce einzeln auf allen Seiten in Fett im Topf anzubraten und den Rouladen somit noch mehr Geschmack durch die entstehenden Röststoffen zu geben.



Mit einfacher Sättigungsbeilage  
Und dieser Rat ist mir glücklicherweise beim Zubereiten der

Rouladen eingefallen. Und ich habe ihn natürlich sofort in die Tat umgesetzt. Und tatsächlich bekommen die Rouladen deutlich mehr Geschmack als wenn man sie nicht vorher anbrät.

Klassische Rouladen bereitet man ja eigentlich mit Weißkohl zu. Dessen Blätter sind auch groß genug, dass ein Blatt für eine Roulade reicht.

Ich hatte einen Wirsing vorrätig, der nicht so groß geraten war. Und da reichte ein Blatt für eine Roulade nicht aus. Also habe ich für jede Roulade zwei Blätter verwendet, die Füllung jeweils in ein Blatt gegeben, dann mit dem zweiten Blatt zugedeckt, alles etwas zusammengerollt und mit Küchengarn verschlossen. Die Rouladen gelingen auch so.

Wichtig ist vor allem, dass man bei den Blättern ein wenig den dicken, weißen Blattstiel ein- und herausschneidet. Er ist so dick, fest und hart, dass er eventuell beim Garen der Rouladen nicht oder nur schwer durchgart. Außerdem lassen sich die Rouladen mit dem dicken Blattstiel nur schwer zusammenrollen.

Als Sättigungsbeilage gibt es einfach und klassisch Salzkartoffeln dazu.



Vor dem Schmoren angebraten  
Und als Sauce für die Rouladen und die Beilage verwende ich  
den Gemüfefond, in dem ich die Rouladen gare.

*Für 2 Personen:*

- 8 große Wirsingblätter
- 500 g Hackfleisch
- 2 Zwiebeln
- 4 Knoblauchzehen
- 2 Lauchzwiebeln
- ein Stück Bioingwer
- 1 Bund Petersilie
- scharfes Paprikapulver
- Salz
- Pfeffer
- Zucker
- Butter
- Küchengarn
- 2 Tassen Gemüfefond

- 10 Kartoffeln

*Zubereitungszeit: Vorbereitungszeit 20 Min. | Garzeit 30 Min.*

Gemüse für die Füllung putzen, gegebenenfalls schälen und sehr kleinschneiden. Mit dem Hackfleisch zusammen in eine Schüssel geben. Ingwer auf einer feinen Küchenreibe mit Schale hineinreiben. Mit Paprika, Salz, Pfeffer und einer Prise Zucker gut würzen. Alles gut mit der Hand vermischen.

Jeweils den dicken Blattstiel der Wirsingblätter spitz ein- und wegschneiden. 4 Wirsingblätter auf ein großes Schneidebrett legen und Füllung auf die Blätter verteilen, jeweils ein weiteres Blatt darüber legen, Rouladen zusammenrollen, Ränder einschlagen und jeweils mit Küchengarn zusammenbinden.

Butter in einem großen Topf erhitzen und Rouladen einzeln auf jeder Seite kurz anbraten, damit sie Röstspuren bekommen.

Alle Rouladen in den gleichen Topf geben, Gemüsefond dazugeben und zugedeckt bei geringer Temperatur 30 Minuten garen.

Kartoffeln schälen, in grobe Stücke schneiden und 15 Minuten vor Ende der Garzeit in kochendem, leicht gesalzenem Wasser 15 Minuten garen.

Rouladen mit dem Schaumlöffel vorsichtig herausheben und auf ein Arbeitsbrett geben. Küchengarn entfernen. Rouladen auf zwei Teller verteilen. Kartoffeln dazugeben. Gemüsefond abschmecken und gegebenenfalls nachwürzen. Fond über Rouladen und Kartoffeln geben.

Servieren. Guten Appetit!

---

# Gefüllte Mangoldblätter mit Couscous-Mangold-Gemüse

Mögen Sie Mangold? Ich liebe Mangold. Er ist so vielseitig einsetzbar. Und schmeckt so gut und knackig. Er kann als Spinatersatz dienen und grob oder püriert als solch ein Gemüse zubereitet werden. Sie können ihn deutsch oder auch asiatisch zubereiten. Und: Sie können ihn füllen.



Auch mit Mangold kann man Rouladen zubereiten Sie lesen richtig. Die Mangoldblätter mit dem üppigen Grün sind groß genug, um das daraus Mangoldrouladen zu machen. Keine großen Rouladen, eher kleine Rouladen, aber sie gelingen. Und mit der richtigen Füllung gelingen diese auch perfekt und schmecken hervorragend.

Schneiden Sie die Mangoldblätter am besten einmal quer in der Mitte durch, nehmen Sie so den groben, festen, weißen Stiel weg und verarbeiten Sie nur den großen, grünen Blattteil für



die Rouladen. Ein Esslöffel einer beliebigen Füllung passen da immer in jedes Blatt.

Und damit auch der weiße Stiel Verwendung findet, schneiden Sie sie klein, garen Sie sie in kochendem Wasser und mischen Sie sie mit Couscous als Sättigungsbeilage.

Und schon haben Sie alle Teile des Mangold verwertet.



Leckere, würzige Rouladen

Tipp: Wenn Sie anstelle von Hackfleisch gegarten Couscous für die Füllung verwenden, haben Sie ein komplett veganes Gericht!

*Für 2 Personen:*

*Für die gefüllten Mangoldblätter:*

- 12 große Mangoldblätter
- 500 g Hackfleisch
- 2 Zwiebeln
- 4 Knoblauchzehen

- 2 kleine, rote Spitzpaprika
- 1/2 kleine Zucchini
- 8 Shiitakepilze
- 1 Bund Petersilie
- scharfes Paprikapulver
- Salz
- gemischter Pfeffer
- Zucker
- 1 Tasse Gemüsefond

*Für das Gemüse:*

- weiße Strünke der für die Füllung verwendeten Blätter
- 1 Tasse Couscous
- Butter
- Curry
- Salz
- Zucker

*Zubereitungszeit: Vorbereitungszeit 20 Min. | Garzeit 15 Min.*

Gemüse für die Füllung putzen, gegebenenfalls schälen und in sehr kleine Würfel schneiden. Mit dem Hackfleisch in eine Schüssel geben. Mit Paprika, Salz, Pfeffer und einer Prise Zucker gut würzen. Alles mit der Hand vermischen.

Mangoldblätter auf ein großes Schneidebrett legen, einmal in der Mitte quer durchschneiden und somit den großen, weißen Stiel vom grünen Teil des Blattes trennen. Die weißen Stiele kleinschneiden und in eine Schale geben.

Grüne Blätter in kochendem Wasser bei geringer Temperatur 5 Minuten garen. Vorsichtig mit dem Schaumlöffel wieder herausheben.

Grüne Mangoldblätter erneut auf dem Schneidebrett ausbreiten. Jeweils etwa ein Esslöffel der Füllung auf ein Blatt geben,

dieses zusammenrollen, die Ränder einschlagen und alle Rouladen vorsichtig auf einen Teller geben.

Rouladen auf den Boden eines großen Topfes legen.

Eine Tasse Gemüsefond darüber gießen und Rouladen bei geringer Temperatur 15 Minuten garen.

Parallel dazu weiße Stiele des Mangolds in kochendem Wasser 10 Minuten garen. Mit dem Schaumlöffel herausheben und in eine Schale geben.

Couscous in das gleiche kochende Wasser geben und im nur noch siedenden Wasser 5 Minuten ziehen lassen.

Kochwasser abschütten. Mangoldstiele dazugeben. Mit Curry, Salz und einer Prise Zucker würzen. Ein großes Stück Butter dazugeben und unterheben.

Rouladen vorsichtig mit dem Schaumlöffel aus dem Gemüsefond heben, auf zwei Teller verteilen und kreisförmig am Rand anordnen. Couscous-Mangold-Gemüse in die Mitte des Kreises geben. Etwas von dem Gemüsefond über den Couscous geben.

Servieren. Guten Appetit!

---

## **Gefüllte Zucchini**

Zucchini kennt man ja gut aus einer italienischen Zubereitung als Gemüse, kleingeschnitten zusammen mit Aubergine, Tomate, Zwiebel, Knoblauch und etwas italienischen Küchenkräutern. Bekannt auch unter dem Namen Ratatouille.



Schön im Backofen überbacken

Aber Zucchini bieten sich auch sehr gut dazu an, sie einfach nur längs zu halbieren und mit einem Esslöffel auszuhöhlen und auszuschaben. Und sie dann mit einer leckeren Füllung aus Hackfleisch, Zwiebel, Knoblauch und Schnittlauch zu füllen, mit einigen Scheiben Hartkäse zu belegen und im Backofen zu backen.

Sehr einfach, sehr kompakt, das Gericht kommt ohne weitere Sättigungsbeilagen aus und es ist auch sehr schnell zubereitet und gebacken.

Heben Sie möglichst einen Teil des ausgegratzten Fruchtfleischs der Zucchini auf, schneiden Sie es sehr klein und mischen Sie es unter die Hackfleischmischung. Vermutlich können die ausgekratzten Zucchini mehr Füllung vertragen, als Hackfleisch & Co. an Masse aufbringen.

Wichtig ist auch, dass Sie zum einen die ausgekratzten Zucchinihälften innen leicht salzen. Und zum anderen die Hackfleischmischung sehr gut würzen. Am besten bieten sich

Salz, schwarzer Pfeffer und eine Prise Zucker an. Und sehr viel scharfes Paprikapulver, das der Füllung Würze und auch etwas Schärfe verleiht, die man beim Genießen der gefüllten Zucchini leicht auf der Zunge im Hintergrund spürt.



Mit leckerer, würziger Füllung

Das Gericht gelingt wirklich sehr gut und die Zucchinihälften mit der überbackenen Füllung schmecken wirklich vorzüglich. Ich war wirklich sehr überrascht darüber, wie gut das Gericht doch gelingt.

*Für 2 Personen:*

- 2 große Zucchini

*Für die Füllung:*

- 250 g Hackfleisch
- 1 Zwiebel
- 5 Knoblauchzehen

- eine Portion frische Schnittlauch
- Zucchinifleisch nach dem Ausschaben
- Salz
- schwarzer Pfeffer
- Zucker
- scharfes Paprikapulver

*Zum Überbacken:*

- 6 Scheiben Hartkäse

*Zubereitungszeit: Vorbereitungszeit 20 Min. | Verweildauer im Backofen bei 180 °C Umluft 20 Min.*

Zucchini putzen und längs halbieren.

Mit einem Esslöffel vorsichtig das Fruchtfleisch herausheben und die Zucchinihälften ausschaben. Zucchinihälften innen leicht salzen.

Hackfleisch in eine Schüssel geben.

Zwiebel und Knoblauch putzen, schälen, sehr klein schneiden und dazugeben.

Schnittlauch kleinschneiden und ebenfalls dazugeben.

Zucchinifleisch je nach Bedarf kleinschneiden und zu der Füllung geben, damit man genug Masse hat, um alle vier Hälften zu befüllen.

Sehr kräftig mit Salz, Pfeffer, einer Prise Zucker und Paprika würzen.

Masse gut mit der Hand verkneten. Vier gleiche Teile bilden. Zucchinihälften damit füllen und Masse gut in die Hälften hineindrücken.

Käsescheiben einmal längs halbieren und Zucchinihälften damit

belegen.

Jeweils zwei gefüllte Hälften mit dem Käse auf einen feuerfesten Teller geben und beide Teller die oben angegebene Zeit auf mittlerer Ebene in den Backofen geben.

Mit einem Backofenhandschuh herausnehmen und Teller sofort servieren. Guten Appetit!

---

## Gefüllte Aubergine

Auberginen kennt man ja gut aus einer italienischen Zubereitung als Gemüse, kleingeschnitten zusammen mit Zucchini, Tomate, Zwiebel, Knoblauch und etwas italienischen Küchenkräutern. Bekannt auch unter dem Namen Ratatouille.



Achtung, sie kommen sehr heiß aus dem Backofen!

Aber Auberginen bieten sich auch sehr gut dazu an, sie einfach nur längs zu halbieren und mit einem Esslöffel auszuhöhlen und auszuschaben. Und sie dann mit einer leckeren Füllung aus Hackfleisch, Zwiebel, Knoblauch und Petersilie zu füllen, mit einigen Scheiben Hartkäse zu belegen und im Backofen zu backen.

Sehr einfach, sehr kompakt, das Gericht kommt ohne weitere Sättigungsbeilagen aus und es ist auch sehr schnell zubereitet und gebacken.

Heben Sie möglichst einen Teil des ausgegratzten Fruchtfleischs der Auberginen auf, schneiden Sie es sehr klein und mischen Sie es unter die Hackfleischmischung. Vermutlich können die ausgekratzten Auberginen mehr Füllung vertragen, als Hackfleisch & Co. an Masse aufbringen.

Wichtig ist auch, dass Sie zum einen die ausgekratzten Auberginenhälften innen leicht salzen. Und zum anderen die Hackfleischmischung sehr gut würzen. Am besten bieten sich Salz, schwarzer Pfeffer und eine Prise Zucker an. Und sehr viel scharfes Paprikapulver, das der Füllung Würze und auch etwas Schärfe verleiht, die man beim Genießen der gefüllten Auberginen leicht auf der Zunge im Hintergrund spürt.





Kross und knusprig überbacken

Das Gericht gelingt wirklich sehr gut und die Auberginenhälften mit der überbackenen Füllung schmecken wirklich vorzüglich. Ich war wirklich sehr überrascht darüber, wie gut das Gericht doch gelingt.

*Für 2 Personen:*

- 2 große Auberginen

*Für die Füllung:*

- 250 g Hackfleisch
- 1 Zwiebel
- 5 Knoblauchzehen
- eine Portion frische Petersilie
- Auberginenfleisch nach dem Ausschaben
- Salz
- schwarzer Pfeffer
- Zucker

- scharfes Paprikapulver

*Zum Überbacken:*

- 6 Scheiben Hartkäse

*Zubereitungszeit: Vorbereitungszeit 20 Min. | Verweildauer im Backofen bei 180 °C Umluft 20 Min.*

Auberginen putzen und längs halbieren.

Mit einem Esslöffel vorsichtig das Fruchtfleisch herausheben und die Auberginenhälften ausschaben. Auberginenhälften innen leicht salzen.

Hackfleisch in eine Schüssel geben.

Zwiebel und Knoblauch putzen, schälen, sehr klein schneiden und dazugeben.

Petersilie kleinwiegen und ebenfalls dazugeben.

Auberginenfleisch je nach Bedarf kleinschneiden und zu der Füllung geben, damit man genug Masse hat, um alle vier Hälften zu befüllen.

Sehr kräftig mit Salz, Pfeffer, einer Prise Zucker und Paprika würzen.

Masse gut mit der Hand verkneten. Vier gleiche Teile bilden. Auberginenhälften damit füllen und Masse gut in die Hälften hineindrücken.

Käsescheiben einmal längs halbieren und Auberginenhälften damit belegen.

Jeweils zwei gefüllte Hälften mit dem Käse auf einen feuerfesten Teller geben und beide Teller die oben angegebene Zeit auf mittlerer Ebene in den Backofen geben.

Mit einem Backofenhandschuh herausnehmen und Teller sofort servieren. Guten Appetit!

---

## Gefüllte Portobello-Pilze

Sie kennen Portobello-Pilze? Nun, sie haben ein Aussehen wie Champignons. Sind jedoch um einiges größer, denn ein Pilz hat eine Größe einer Handfläche. Aus diesem Grund eignen sie sich auch hervorragend zum Füllen.



Gefüllte Pilze vor dem Backen

Portobello-Pilze sind auch unter dem Namen Bella Gomba bekannt. Vielleicht kennen Sie die Pilze unter diesem Namen?

Man entfernt einfach den Stiel der Pilze. Wenn Sie mögen, können Sie diese nochmals kleinschneiden und auch unter die Füllung geben.

Dann bereitet man eine leckere Füllung zu. In diesem Fall aus Hackfleisch, Zwiebeln, Lauchzwiebeln und Knoblauch. Damit man auch eine Zutat in der Füllung hat, die beim Backen im Backofen schmilzt, gebe ich einen sehr kleingewürfelten Camembert mit in die Füllung. Sie sehen es an den Foodfotos nach dem Backen, sowohl viel Fleischsaft tritt beim Backen aus. Als auch zerläuft der Käse und sammelt sich zum Teil auf dem feuerfesten Teller.

Und für ein wenig Frische und ätherische Öle kommen noch frischer Schnittlauch und Petersilie in die Füllung.



Gefüllte Pilze nach dem Backen

*Für 2 Personen:*

- 400 g Portobello-Pilze (2 Packungen à 200 g, 4 Stück)

*Für die Füllung:*

- 500 g Schweinehackfleisch

- 1 Camembert (150 g)
- 2 weiße Zwiebeln
- 2 Lauchzwiebeln
- 4 Knoblauchzehen
- eine Portion frischer Schnittlauch
- eine Portion frische Petersilie
- Fleischgewürzsalz

*Zubereitungszeit: Vorbereitungszeit 20 Min. | Backzeit 30 Min.  
bei 180 °C Umluft*



Gefüllter, gebackener Pilz

Stiele der Pilze entfernen. Unterseite der Pilze mit den Lamellen salzen.

Hackfleisch in eine Schüssel geben.

Gemüse putzen und gegebenenfalls schälen. Sehr kleinschneiden und zum Hackfleisch geben.

Camembert in sehr kleine Würfel schneiden und ebenfalls

dazugeben.

Kräuter kleinschneiden und dazugeben.

Alles gut mit Fleischgewürzsalz würzen.

Mit der Hand vermischen und vier große Kugeln daraus formen.

Jeweils eine Kugel auf einen Pilz geben und festdrücken.

Pilze mit der Füllung auf einen feuerfesten Teller geben und die oben angegebene Zeit auf mittlerer Ebene in den Backofen geben.

Herausnehmen, jeweils zwei Pilze auf einen Teller geben und servieren. Guten Appetit!

---

# **Hackfleischbällchen mit Wurzeln in Sahnesauce**



Mit vielen, würzigen Hackfleischbällchen  
Mit Hackfleisch lassen sich ja viele Gerichte zubereiten. Denken Sie an eine Lasagne. An diverse Aufläufe. Oder auch an den Klassiker Spaghetti Bolognese. Aber ein auch immer wieder gerne zubereitetes Gericht sind kleine Hackfleischbällchen. Unterschiedlich gewürzt. In diversen Saucen. Und mit diversen Beilagen wie Nudeln, Reis oder Kartoffeln.

Bei diesem Gericht bekommen die Hackfleischbällchen einen arabischen Touch. Denn sie werden mit viel gemahlenem Kreuzkümmel und Cayennepfeffer gewürzt. Vorgesehen war auch Kurkuma, der ist mir aber zur Zeit ausgegangen. Wenn Sie Kurkuma vorrätig haben, geben Sie ruhig einen Teelöffel davon zu der Hackfleischmischung.

Ich brate die Bällchen bewusst in Butter an, denn ich möchte die Röststoffe der Bällchen in der sich dann entwickelnden Nussbutter haben. Und ich schwenke die leicht vorgegarten Wurzelscheiben als Beilage vor dem Servieren nur noch kurz in der Butter und erhitze sie darin. Und gebe einen Schuss Sahne für ein leichtes Sößchen dazu. Die Sahne wird durch die

Röststoffe und Nussbutter automatisch ohne Dazutun gewürzt.

Normale Wurzeln benötigen in kochendem Wasser durchaus 10–12 Minuten, bis sie gegart sind. Diese dünnen Wurzelscheiben benötigen aber verständlicherweise deutlich weniger, nur 5 Minuten. Und nach dem Schwenken in Butter sind sie noch sehr bissfest und schmecken hervorragend.

*Für 2 Personen:*

- 500 g Hackfleisch (Rind)
- 2 große Zwiebeln
- 4 Knoblauchzehen
- eine Portion frische Petersilie
- 1 TL Cayennepfeffer
- 2 TL Kreuzkümmel
- Salz
- 8–10 EL Paniermehl
- 4 Eier
- 10 Wurzeln
- Sahne
- Butter

*Zubereitungszeit: Vorbereitungszeit 20 Min. | Garzeit 15 Min.*





### Bissfeste Wurzelscheiben

Eine Portion frische Petersilie kleinwiegen.

Zwiebeln und Knoblauch schälen, kleinschneiden und in eine Schüssel geben. Hackfleisch dazugeben. Petersilie hinzugeben. Eier aufschlagen und ebenfalls hinzugeben. Paniermehl auch dazugeben. Mit Salz, Kreuzkümmel und Cayennepfeffer würzen. Alles mit der Hand gut vermischen, eine Stunde zugedeckt ziehen und das Paniermehl etwas quellen lassen.

Wurzeln putzen, schälen und in dünne, längliche Scheiben schneiden.

In kochendem Wasser 5 Minuten garen. Mit dem Schaumlöffel herausheben, in eine Schale geben und abkühlen lassen.

Aus der Hackfleischmasse mit den Händen kleine Bällchen formen und in eine Schüssel geben.

Eine große Portion Butter in einer großen Pfanne erhitzen. Bällchen darin etwa 10 Minuten auf allen Seiten kross und knusprig anbraten. Dabei des Öfteren umrühren und die Bällchen

wenden.

Bällchen herausnehmen und warmhalten.

Noch eine Portion Butter in die gleiche Pfanne geben. Wurzelscheiben hineingeben und nur noch kurz in der Pfanne schwenken und erhitzen.

Einen großen Schuss Sahne dazugeben. Leicht salzen.

Bällchen auf zwei Teller verteilen. Wurzelscheiben auf die beiden Teller geben und von der Sahnesauce über die Wurzelscheiben gießen.

Servieren. Guten Appetit!

---

# **Gefüllte Paprika in Paprikasauce**

Es gibt sicherlich Gerichte, die Sie immer wieder gerne zubereiten und kochen und die Sie sehr gerne essen. Vielleicht gehören ja auch die gefüllten Paprika aus diesem Rezept dazu? Es ist eigentlich schon ein Klassiker, den man immer wieder gerne zubereitet.



Wird immer wieder gern gegessen ...

Man hat ja auch diverse Möglichkeiten, die Füllung zu variieren. Entweder nur Hackfleisch, oder eine Hackfleisch-Reis-Mischung oder sogar nur Reis, womit man sogar ein veganes Gericht zubereiten kann.

Darüber gibt es aber noch weitere Variationen, denn es gibt ja noch Bulgur, Hirse, Couscous usw.

Passend zu den gefüllten Paprika gibt es bei diesem Gericht eine Paprikasauce dazu. Zubereitet aus einem Brotaufstrich, der aus Kirschpaprika, Frischkäse und einigen Gewürzen hergestellt wurde. Er wird einfach mit einem guten Schluck Weißwein verlängert und verdünnt. Und darin werden die gefüllten Paprika gegart.

*Für 2 Personen:*

- 4 Paprikaschoten
- 4 EL Reis
- 500 g gemischtes Hackfleisch

- 200 g Butterkäse (am Stück)
- 2 Knoblauchzehen
- 1/2 Habañero
- Salz
- 1 TL Cayennepfeffer
- 200 g Kirschpaprika-Creme
- Soave

*Zubereitungszeit: Vorbereitungszeit 10 Min. | Garzeit 25 Min.*



Füllung aus Hackfleisch, Reis und Käse  
 Knoblauch schälen, mit einem Messer flach drücken und kleinschneiden. Habañero ebenfalls kleinschneiden.

Reis in kochendem Wasser 10 Minuten garen. Abkühlen lassen.

Käse in sehr kleine Würfel schneiden. In eine Schüssel geben.

Hackfleisch und Reis dazugeben.

Knoblauch und Habañero dazugeben.

Mit Salz und Pfeffer würzen.

Alles gut mit der Hand vermischen. Etwas ziehen lassen.

Deckel der Paprikaschoten mit einem Messer quer abschneiden.

Paprika mit der Füllmasse füllen und sie gut hineindrücken.  
Deckel aufsetzen.

Paprikaschoten senkrecht in einen Topf geben. Creme dazugeben.  
Einen guten Schluck Weißwein dazugeben. Sauce salzen.

Auf mittlerer Hitze zugedeckt 15 Minuten garen.

Herausnehmen, jeweils 2 Schoten auf einen Teller geben, Sauce  
darüber geben und servieren. Guten Appetit!

---

## **Burger**



Mein erster Burger ...

Mögen Sie Burger? Also Hamburger, Cheeseburger und so weiter? Von den Platzhirschen MacDonalds oder Burger King? Oder auch selbst zubereitet?

Ich gestehe hier, dass dies der erste Burger ist, den ich in meinem Leben zubereitet habe und für den ich hiermit das Rezept veröffentliche.

Nun gut, es ist kein korrekter Burger, denn es fehlen die Burger Buns. Also die Burger Brötchen. So etwas habe ich generell nicht zuhause vorrätig, wozu auch, wenn ich nie Burger zubereite. Zumindest hatte ich aber Sandwichscheiben vorrätig, sogar aus Vollkornmehl hergestellt. Diese habe ich für Krossheit und Knusprigkeit natürlich getoastet.

Die BBQ-Sauce, die ich verwende, ist natürlich industriell hergestellt und somit gekauft, mein gleiches Argument, warum soll ich eine BBQ-Sauce umständlich und mühsam selbst zubereiten, wenn ich dafür doch meistens keine Verwendung habe? Da ich aber bei BBQ-Saucen überhaupt keine Ahnung habe,

welche Produkte sich auf dem Markt befinden und wie diese geschmacklich gelagert sind, muss ich feststellen, dass diese BBQ-Sauce zu scharf, zu fruchtig und zu süß ist.

Als Topping kommen einige frische Blätter vom Romanasalat hinzu. Dann noch Zwiebelringe einer halben, weißen Zwiebel.

Eines ist mir jedoch wirklich sehr schmackhaft in eigener Zubereitung gelungen, und zwar das Patty. Ich hatte ja vor einiger Zeit einen ersten, kläglichen Versuch mit kleingehäckselten Bratwürsten für ein Patty unternommen, der natürlich scheiterte. Dieses Mal habe ich reines Schweinehackfleisch genommen, das einen hohen Fettanteil hat und somit zum einen eine gute Bindung hat und zum anderen sehr saftig bleibt. Dieses habe ich mit einer Fleischgewürzmischung kräftig gewürzt. Und dann auf beiden Seiten bei mittlerer Temperatur jeweils 5 Minuten in der Pfanne gebraten. Der Patty ist so lecker! Man erkennt das schon beim angerichteten Burger, dass ständig Fleischsaft vom Patty auf den Tellerboden tropft. Und vor allen Dingen sind die Patties tatsächlich medium gelungen.

Somit besteht der Burger bis auf die BBQ-Sauce aus frischen Produkten. Er schmeckt auch sehr gut. Leider gibt es eben beim Essen ein Schlachtfeld auf dem Teller, denn der Burger ist natürlich zu dick, um hineinzubeißen, und so muss man ihn mühsam mit Messer und Gabel zerteilen. Wenn ich dieses Schlachtfeld auf dem Teller betrachte, ist so ein Burger eigentlich nichts anderes als ein Gericht auf dem Teller, das aus einer Hackfleischfrikadelle besteht, dazu etwas frischer Salat, ein paar Zwiebelringe zur Garnitur und zum Würzen der Frikadelle obenauf etwas BBQ-Sauce. Und dazu reicht man getoastete Sandwichscheiben als Sättigungsmittel. Warum richtet man solch ein Gericht eigentlich nicht gleich so an?



Saftiges und leckeres Patty

Sie lesen also, aus mir wird in meinem Alter kein Burger-Liebhaber mehr. Und ich denke auch nicht, dass noch weitere Burgerrezepte mit Variationen folgen werden.

*Für 2 Personen:*

- 500 g Schweinehackfleisch
- Fleischgewürzmischung
- Salz
- Zucker
- BBQ-Sauce
- 4 Blätter Romanasalat
- 1 kleine, weiße Zwiebel
- 4 Scheiben Weizenvollkornsandwich
- Rapsöl
- 2 Zahnstocher

*Zubereitungszeit: Vorbereitungszeit 10 Min. | Garzeit 10 Min.*



Zwiebel schälen, in feine Scheiben schneiden und die Ringe in eine Schale geben.

Vier schöne Blätter vom Romanasalat abzupfen und putzen.

Hackfleisch mit reichlich Gewürzmischung, etwas Salz und einer Prise Zucker würzen. Alles gut vermischen. Jeweils eine Hälfte in einen Eierring geben, verteilen und schön flach drücken.

Öl in einer Pfanne erhitzen und Patties auf jeder Seite bei mittlerer Temperatur 5 Minuten kross braten.

Parallel dazu Sandwichscheiben im Toaster toasten.

Kur vor Ende der Garzeit alle Sandwichscheiben auf einer Seite mit jeweils einigen Teelöffeln der BBQ-Sauce bestreichen.

Zwei Sandwichscheiben mit der BBQ-Sauce nach oben auf zwei Teller geben. Jeweils ein Patty darauf platzieren. Jeweils zwei Romanasalatblätter darauf geben. Die Zwiebelringe darauf verteilen. Mit einer Sandwichscheibe mit der BBQ-Sauce nach unten abschließen. Mit einem Zahnstocher zusammenhalten.

Servieren. Guten Appetit!

---

## **Haschee mit Basmatireis**



Mit viel leckerer Sauce

Essen Sie gerne Hackfleisch? Einerlei, ob Rind, Schwein, Pute oder Pferd. Mit Hackfleisch lassen sich ja sehr wohlschmeckende Gerichte zubereiten. Denken Sie nur an den Klassiker einer Spaghetti Bolognese.

Aber mit Hackfleisch lässt sich auch ebenso ein einfaches, in der deutschen Küche sehr wohlbekanntes Gericht zubereiten: ein Haschee. Dazu brauchen Sie nur einige wenige weitere Gemüsezutaten. Und für den vollen Geschmack verwenden Sie für die Sauce am besten einen selbst zubereiteten Bratenfond aus Knochen, Gemüseabfällen und Rotwein. Dann wird das Haschee so richtig lecker.

Als Beilage können Sie unter mehreren auswählen, entweder Reis der unterschiedlichsten Art. Oder Nudeln der unterschiedlichsten Art. Schließlich kommen auch noch Kartoffeln oder Knödel in Frage. Oder sogar etwas ausgefalleneres wie Bulgur oder Polenta.

*Für 2 Personen:*

- 500 g Rinderhackfleisch
- 1 große Zwiebel
- 1 Lauchzwiebel
- 3 Knoblauchzehen
- 5 braune Champignons
- 400 ml Bratenfond
- Salz
- schwarzer Pfeffer
- Zucker
- Olivenöl
- 1 Tasse Basmatireis

*Zubereitungszeit: Vorbereitungszeit 10 Min. | Garzeit 1 Std.*



Eine einfache Zubereitung für Hackfleisch  
Gemüse putzen, gegebenenfalls schälen und kleinschneiden. In eine Schale geben.

Öl in einem Topf erhitzen und Hackfleisch darin einige Minuten kross anbraten. Gemüse dazugeben und mit anbraten. Mit dem

Fond ablöschen. Mit Salz, Pfeffer und einer Prise Zucker würzen. Alles vermischen und zugedeckt bei geringer Temperatur eine Stunde köcheln lassen.

Kurz vor Ende der Garzeit Reis in einem Topf mit der doppelten Menge an kochendem, leicht gesalzenem Wasser 11 Minuten garen.

Sauce des Haschees abschmecken,

Reis zum Haschee geben und alles gut vermischen.

Auf zwei tiefe Nudelteller verteilen.

Servieren. Guten Appetit!

---

## Haschee mit Maccheroni



Eine einfache Zubereitung für Hackfleisch

Essen Sie gerne Hackfleisch? Einerlei, ob Rind, Schwein, Pute oder Pferd. Mit Hackfleisch lassen sich ja sehr wohlschmeckende Gerichte zubereiten. Denken Sie nur an den Klassiker einer Spaghetti Bolognese.

Aber mit Hackfleisch lässt sich auch ebenso ein einfaches, in der deutschen Küche sehr wohlbekanntes Gericht zubereiten: ein Haschee. Dazu brauchen Sie nur einige wenige weitere Gemüsezutaten. Und für den vollen Geschmack verwenden Sie für die Sauce am besten einen selbst zubereiteten Bratenfond aus Knochen, Gemüseabfällen und Rotwein. Dann wird das Haschee so richtig lecker.

Als Beilage können Sie unter mehreren auswählen, entweder Nudeln der unterschiedlichsten Art. Oder Reis der unterschiedlichsten Art. Schließlich kommen auch noch Kartoffeln oder Knödel in Frage. Oder sogar etwas ausgefalleneres wie Bulgur oder Polenta.

*Für 2 Personen:*

- 500 g Rinderhackfleisch
- 1 große Zwiebel
- 1 Lauchzwiebel
- 3 Knoblauchzehen
- 5 braune Champignons
- 400 ml Bratenfond
- Salz
- schwarzer Pfeffer
- Zucker
- Olivenöl
- 375 g Maccheroni

*Zubereitungszeit: Vorbereitungszeit 10 Min. | Garzeit 1 Std.*



Mit viel leckerer Sauce

Gemüse putzen, gegebenenfalls schälen und kleinschneiden. In eine Schale geben.

Öl in einem Topf erhitzen und Hackfleisch darin einige Minuten kross anbraten. Gemüse dazugeben und mit anbraten. Mit dem Fond ablöschen. Mit Salz, Pfeffer und einer Prise Zucker würzen. Alles vermischen und zugedeckt bei geringer Temperatur eine Stunde köcheln lassen.

Kurz vor Ende der Garzeit Nudeln in einem Topf mit kochendem, leicht gesalzenem Wasser 9 Minuten garen.

Sauce des Haschees abschmecken,

Nudeln herausnehmen, zum Haschee geben und alles gut vermischen.

Auf zwei tiefe Nudelteller verteilen.

Servieren. Guten Appetit!

---

# 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!

---

# Krautwickel

# mit

# Salzkartoffeln



Wunderbarer Krautwickel

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 Küchengarnt 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.

Und das Gericht ist wirklich exzellent gelungen. Als Beilage gibt es einfache Salzkartoffeln dazu. Die mit der außergewöhnlich guten Sauce sehr gut schmecken. 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
- Küchengarnt
- 400 ml Gemüsebrühe

*Für die Füllung:*

- 400 g Hackfleisch (gemischt)
- 2 Toastbrot-scheiben
- Milch
- 1 große Zwiebel
- 3 Knoblauchzehen
- 2 TL Kapern (Glas)

- eine Portion frische Petersilie
- eine Portion frisches Basilikum
- 1 gehäufter TL Bautz'ner Senf
- 1 TL gemahlener Kreuzkümmel
- Salz
- schwarzer Pfeffer
- 1 Prise Zucker

*Für die Beilage:*

- 8 Kartoffeln
- Salz

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



Im Saucenspiegel

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 Kartoffeln schälen und in grobe Stücke schneiden. 15 Minuten in kochendem, leicht gesalzenem Wasser garen.

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

Gemüsebrühe abschmecken und auf die Kartoffeln geben.

Servieren. Guten Appetit!