



## Omas Kohlrouladen

Schritte: 11

Schwierigkeitsgrad: Mittel

### Zutaten

4 Portionen

---

8	große Blätter Weißkohl	500 g	gemischts Hackfleisch
100 g	Reis	2	große Tomaten
1 Schale	Eiswürfel	4 EL	saure Sahne
2	Zwiebeln	2	Knoblauchzehen
1	Möhre		etwas Petersilie
4 EL	Olivenöl	2 EL	Tomatenmark
	Salz, Pfeffer		

### Zubereitung

#### Zubereitung

1. In einem großen Topf Wasser zum Kochen bringen und Salzen.
2. Die Kohlblätter darin einzeln blanchieren bis sie weich sind und zum Abkühlen beiseite legen.
3. Den Reis in einem kleinen Topf mit 200ml Wasser aufkochen lassen. Danach vom Herd nehmen und bei geschlossenem Deckel für 5 Minuten ziehen lassen.
4. Mit einem kleinen Messer ein Kreuz in das Ende der Tomaten ritzen und diese mit Wasser in einem kleinen Topf zum Kochen bringen, bis sie weich sind. Die Tomaten in eine Schüssel mit Eiswürfen geben oder auf ähnliche Art abkühlen. Nun schälen und pürieren.
5. Zwiebeln, Knoblauch und Karotten Schälen. Zwiebeln und Knoblauch fein hacken und die Karotte in feine Würfel schneiden. Die Petersilie waschen und grob hacken.
6. Zwiebeln, Knoblauch und Karotten in einer Pfanne mit Olivenöl anschwitzen, bis sie etwas gebräunt sind.
7. Das Hackfleisch mit dem angebratenen Gemüse, der Hälfte der gehackten Petersilie, dem Reis und den pürierten Tomaten in einer Schüssel mit den Händen gut durchkneten. Mit Pfeffer und Salz würzen.
8. Die Kohlblätter einzeln auslegen und mit einer kleinen Handvoll der Hackmischung füllen. Diese dann eng rollen, sodass die Rouladen schön geformt sind.
9. 250ml Wasser mit der sauren Sahne und dem Tomatenmark in einem großen Topf köcheln. Mit etwas Salz abschmecken.
10. Die Rouladen in einem Bräter bei mittlerer Hitze gut anbraten. Die angebratenen Rouladen zu der Soße in den Topf geben und abgedeckt für 30 Minuten köcheln lassen.
11. Die Rouladen mit Soße auf den Tellern anrichten und dem Rest der Petersilie garnieren.