

KOHLROULADEN WIE BEI OMA – EINFACHES REZEPT MIT HERRLICHER SOSSE

Vorbereitungszeit: ca. 30-40 Minuten | Garzeit: 40-50 Minuten | Portionen: 8 Rouladen



Es gibt Gerichte, die erinnern uns sofort an Kindheit und Familie – und dazu gehören definitiv **Kohlrouladen wie**

bei Oma. Zart geschmorter Weißkohl, gefüllt mit einer saftigen Hackfleischmasse und dazu eine herrlich würzige Soße – einfach ein Klassiker der **deutschen Hausmannskost**. Dieses Rezept zeigt dir Schritt für Schritt, wie du **traditionelle Kohlrouladen** ganz einfach selber machen kannst. Egal ob für ein gemütliches Sonntagsessen, ein Familienfest oder wenn dich einfach die Lust auf deftige Küche packt: Mit diesem Rezept gelingt dir das perfekte Wohlgefühlgericht. Und das Beste: Es ist gar nicht so kompliziert, wie man denkt!

Schritt 1

Einen großen Topf mit **kochendem Wasser** gut salzen.

Den Strunk des Weißkohls kreisförmig herausschneiden (vorsichtig mit einem scharfen Messer).

Den Kohlkopf in den Topf geben und so lange blanchieren (5–10 Minuten), bis sich die Blätter leicht ablösen lassen.

Blatt für Blatt vorsichtig lösen und in **kaltes Wasser** geben, um den Garprozess zu stoppen.

Auf einem Küchentuch abtropfen lassen. Den dicken inneren Strunkteil herausschneiden – diesen kann man später kleinschneiden und mitgaren.

Schritt 2

Hackfleisch in eine Schüssel geben. Das eingeweichte Brötchen stark ausdrücken, zerpfücken und dazugeben.

Zwiebel und Knoblauch fein würfeln (Wer will, kann den Knoblauch-Keim entfernen).

Eier, Zwiebel, Knoblauch, Paprikapulver, Majoran, Salz & Pfeffer in die Schüssel geben und gründlich vermengen, bis eine homogene Masse entsteht.

Schritt 3

Je **zwei Kohlblätter** übereinander legen.

Eine Portion Füllung (z. B. mit Suppenkelle portioniert) mittig platzieren.

Seiten einschlagen und fest aufrollen – wie ein Wrap.

Wer mag, kann die Rouladen mit Küchengarn oder Küchenschnur fixieren, falls sie sich öffnen könnten. Ich spare mir hier diesen Schritt.

Schritt 4

In einem [Bräter*](#) etwas [Butterschmalz](#) erhitzen.

Die Rouladen von der glatten Seite her anbraten, vorsichtig drehen und auch die andere Seite anrösten. Beide Seiten mit Salz würzen.

Herausnehmen und beiseitestellen. Kohlabschnitte (vom Strunk) mit in die Pfanne geben und mitrösten.

Tomatenmark dazugeben, kurz mitrösten und mit etwas Brühe ablöschen, damit sich Röstaromen lösen.

Restliche Brühe angießen, Rouladen zurück in den Topf setzen.

Deckel auflegen und die Rouladen 10 Minuten auf dem Herd köcheln lassen.

Anschließend in den **Backofen bei 200 °C Ober-/Unterhitze** geben – ca. 30 Minuten (die Hälfte der Zeit mit Deckel, dann ohne), damit die Oberfläche leicht Farbe annimmt.

Schritt 5

Rouladen herausheben und auf ein Backblech legen (oder beiseitestellen).

Soße mit angerührter Speisestärke vorsichtig andicken – nicht zu viel nehmen, damit die Soße nicht zu dick wird.

Noch etwa 1 Minute köcheln, damit die Stärke bindet.

Rouladen wieder in die Soße legen, eventuell mit einem Klecks Schmand und frischen Kräutern garnieren.

* Mit dem Kauf dieser Produkte bekomme ich eine kleine Provision. Ihr unterstützt damit meinen Kanal. Für euch bleibt der Preis allerdings gleich, es kostet also nicht mehr.

Tipps

- Wenn euch ein Teil der Kohlblätter reißt □ einfach zwei Blätter kombinieren oder mit Küchegarn fixieren.
- Als Beilage passen hervorragend Kartoffelpüree, Salzkartoffeln oder ein frischer Salat.
- Rest-Kohl hervorragend als **Schmorkraut** oder *Bayrischkraut* verwerten.

Zutaten:

1 kg mehl

2 Zucchini

Wie gefällt dir das Rezept?

Klicken Sie auf einen Stern, um dieses Rezept zu bewerten!

Bewertung abgeben

Durchschnittliche Bewertung 4.3 / 5. Anzahl der Bewertungen 27

Bisher noch keine Bewertung! Seien Sie der Erste, der dieses Rezept bewertet.

[Meine Feierabendküche*](#)