Nah&Frisch



Gudrun Petel User

Kohlgemüse

Griaß di Rezepte Fleischgerichte Gemüse Hausmannskost Herbst Low Carb Österreichisch Winter

Zubereitung

Schwierigkeit: ● ● ● ○ ○

Die Blätter vom Kohl ablösen und in Salzwasser mit Kümmel blanchieren. Die etwas gröberen Blattadern einschneiden.
Puddingform mit Butter od. Öl ausstreichen, Boden & Wände mit den größeren Kohlblättern auslegen. Das Faschierte, Faschierfix, den geschnittenen Zwiebel, Salz, Pfeffer, Oregano oder Majoran und Knoblauch vermengen und die Masse in die Puddingformen ausfüllen. Dabei 2 mal dazwischen je eine Schicht Kohlblätter einfügen und als Deckel damit verschließen. Die gefüllten Formen in einem Wasserbad im Rohr ca. 1 ½ Stunden garen lassen.
Olivenöl hell anschwitzen lassen, Tomatensauce beifügen und die Kochflüssigkeit des Kohls dazu mengen.
kalter Kochflüssigkeit auflösen und der Sauce dazu geben. Salzen, pfeffern und kurz aufkochen lassen. Eventuell mit wenig Zitronenschale abschmecken. Das fertige Kohlgemüse aus dem Rohrnehmen, mit Tomatensauce und ev Salzkartoffeln servieren.

Zutaten

- 3/4 kg Weißkraut
- 1 Grünkohl oder Rotkraut
- 1/2 kg Faschiertes
- ½ bis 3/4 Packung Knorr Faschierfix
- 1/2 Zwiebel
- Salz, Pfeffer, Oregano oder Majoran
- etwas Knoblauch,
- Kümmel zum Kochen des Kohls.
- FÜR DIE TOMATENSAUCE:
- 1 kleine Zwiebel
- Olivenöl
- Tomatensauce
- ½ Liter Flüssigkeit vom Kohl
- 300 g Kartoffelstärke oder Maizena
- etwas Abrieb einer Zitrone