

Gudrun Petel

User

Kohlgemüse

Griß 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 größeren 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. die Tomatensauce die Zwiebel in Olivenöl hell anschwitzen lassen, Tomatensauce beifügen und die Kochflüssigkeit des Kohls dazu mengen.

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