

Rezept aus der ORF-Sendung „Guten Morgen Österreich“

Foto: ORF



## **Kohlrouladen mit Kartoffeln & Sauce aus dem Bratensaft**

**Rezept: Gasthaus Kreuz Frastanz**

### **Zutaten (4 Personen):**

Für die Kohlrouladen

1 großer Weißkohl  
500 g Hackfleisch (gemischt)  
1 Zwiebel (fein gewürfelt)  
2 Semmeln oder 2–3 Scheiben Toast (eingeweicht & ausgedrückt)  
1 Ei  
1–2 TL Senf  
Salz, Pfeffer nach Geschmack  
1 TL Paprikapulver (edelsüß)  
Kümmel (optional)  
Majoran (optional)  
Küchengarn oder Zahnstocher (zum Fixieren)

Zum Schmoren

1–2 Zwiebeln (in Streifen)  
1–2 Karotten (optional)  
1 EL Tomatenmark  
500–700 ml Kohlwasser oder Rindsuppe

## Rezept aus der ORF-Sendung „Guten Morgen Österreich“

2 Lorbeerblätter  
2–3 EL Öl oder Butterschmalz

Für die Kartoffeln

800 g Kartoffeln  
Salz nach Geschmack  
etwas Butter  
Petersilie (optional)

### **Zubereitung:**

1) Kohl vorbereiten

Weißkohl außen waschen.  
Strunk leicht einschneiden.  
Kohlkopf in kochendem Salzwasser (gern mit Kümmel) blanchieren.  
Nach und nach die großen Blätter lösen.  
Dicke Blattadern flach schneiden (damit man gut rollen kann).

2) Füllung

Semmel/Toast in Wasser einweichen und gut ausdrücken.  
Hack, Zwiebelwürfel, Ei, Brot, Senf und Gewürze in eine Schüssel geben.  
Alles gut durchkneten und kräftig abschmecken.

3) Rouladen rollen

2 Kohlblätter (je nach Größe) überlappend auslegen.  
Hackmasse in die Mitte geben.  
Seiten einklappen und fest einrollen.  
Mit Küchengarn binden oder mit Zahnstochern fixieren.

4) Anbraten & schmoren

Im Bräter Öl oder Butterschmalz erhitzen.  
Rouladen rundum kräftig anbraten (wichtig für den Geschmack).  
Rouladen kurz herausnehmen.  
Zwiebeln und Karotten im Bräter anrösten.  
Tomatenmark dazugeben und kurz mitrösten.  
Mit Kohlwasser oder Suppe aufgießen, Lorbeerblatt dazugeben.  
Rouladen zurück in den Bräter legen.  
Mit Deckel bei 180 °C (Ober-/Unterhitze) ca. 70–90 Minuten schmoren.

5) Kartoffeln

Kartoffeln schälen und in Stücke schneiden.

## Rezept aus der ORF-Sendung „Guten Morgen Österreich“

In Salzwasser 20–25 Minuten kochen.

Abgießen und mit Butter (und Petersilie) schwenken.

### 6) Sauce aus dem Bratensaft

Rouladen herausnehmen und warm stellen.

Sauce durch ein Sieb passieren (Gemüse ausdrücken für mehr Geschmack).

Mit Salz und Pfeffer abschmecken, optional ein Spritzer Essig oder Zitronensaft.

Zum Binden:

1 EL Mehl mit kaltem Wasser anrühren oder

1 TL Stärke in Wasser anrühren und in die kochende Sauce rühren.

Optional: 1 EL Sauerrahm oder etwas Schlagobers am Ende einrühren (nicht mehr stark kochen).

### Servieren

Kohlrouladen auf den Teller legen.

Kartoffeln dazu servieren.

Großzügig Sauce darüber geben.

Optional: Geschmortes Kraut aus dem Bräter als Beilage.