



KANOWMÜHLE SPREEWALD Rezepte



ZUTATEN - 4 Portionen

- 16 große Blätter vom Weißkohl oder Wirsing
- 400 g Rinder-/Schweinehackfleisch-Gemisch
- 5 EL Vollkorn-Semmelbrösel
- 1 Ei
- 1 EL mittelscharfer Senf oder
1 gestrichener TL **nicht mehr** Senfmehl von der Kanow-Mühle
- 1 mittlere Möhre
- 1 Scheibe vom Knollensellerie
- Salz • Pfeffer
- 1 Zwiebel • 1 Knoblauchzehe
- 2-3 EL saure Sahne
- 1 EL Majoran
- Erdnussöl von der Kanow-Mühle

Dazu passt: Kartoffeln oder Kartoffelpüree

Empfehlung: Anstatt des üblichen Bratfettes versuchen Sie Erdnussöl von der Kanow-Mühle zum Braten – gibt dem Gericht eine raffinierte nussige Note.

Arbeitszeit: ca. 1 Stunde 45 Minuten:

Zubereitungszeit: ca. 45 Min., Bratzeitzeit Teig: ca. 45-55 Min.

Schwierigkeitsgrad: mittel

ZUBEREITUNG

Von 12 schönen Kohlblättern die dicken Blattrippen flach schneiden. Anschließend die Kohlblätter in kochendem Salzwasser ca. 2 Minuten garen (blanchieren), herausnehmen und kalt abschrecken.

Die übrigen Kohlblättern können für eine Kohlsuppe weiterverwendet werden.

Die Zwiebel und den Knoblauch schälen und sehr fein würfeln. Das Hackfleisch mit dem Majoran, der Zwiebel, dem Knoblauch, den Semmelbröseln, dem Ei und dem Senfmehl gut vermischen und kräftig durchkneten. Mit Salz und Pfeffer würzen.

Vorsicht beim Senfmehl - nicht mehr als einen gestrichenen Teelöffel - denn sonst entfaltet der Senf zu viele ätherische Öle und wird extrem scharf und macht die Hackfüllung ungenießbar!

Die Hack-Mischung auf die Kohlblätter verteilen, die Seiten einschlagen, aufrollen und mit Küchengarn binden oder mit Spießen zusammenstecken. Das benötigt etwas Übung.

Die Möhre und den Sellerie schälen und in Würfel schneiden.

Erdnussöl in einem Bräter erhitzen. Die Krautwickel darin rundherum scharf anbraten und herausnehmen > warm halten.

Die Möhre und den Sellerie in den Bratsud dazu geben und mit Wasser aufgießen - aufkochen lassen. Die Krautwickel einlegen und im geschlossenen Topf 45-55 Minuten schmoren lassen. Ab und zu wenden und mit Bratsud begießen.

Die fertigen Krautwickel aus dem Topf nehmen, die Sauce nach Belieben pürieren, die saure Sahne unterrühren und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Die Krautwickel vom Küchengarn oder Spießen lösen und mit der Sauce und wahlweise mit Kartoffeln oder Kartoffelpüree angerichtet servieren.

Glück zu! - Ihr Ölmüller