

## Informationen zur Sendung vom 09.01.2022

### Gefüllte Krautwickel

Von Ulla Scholz

### Zutaten (4 Personen)

#### Gefüllte Krautwickel

1 Chinakohl  
400 g Gehacktes vom Rind  
(oder halb und halb)  
1 altbackenes Brötchen  
1 Ei  
1 Zwiebel  
½ TL Oregano oder Thymian  
Salz  
Pfeffer  
Öl zum Anbraten

#### Tomatensauce

Passierte Tomaten im  
Glas (700 g)  
1-2 Knoblauchzehen  
Olivenöl zum  
Anschwitzen  
½ TL Oregano oder  
Thymian  
Salz  
Pfeffer

#### Außerdem

100 g Hartkäse  
Frische mediterrane Kräuter  
zum Garnieren  
Baguette oder Ciabatta als  
Beilage

### Zubereitung

Zunächst das Brötchen in kaltem Wasser einweichen. Die Zwiebel schälen, fein würfeln und in Öl leicht anschwitzen. Beides kurz zur Seite stellen.

Einen großen Topf mit gesalzenem Wasser zum Kochen bringen. Je nach Zustand des Chinakohls, die äußeren Blätter entfernen und nicht verwenden. Nun acht schöne Exemplare von unten mit dem Messer anschneiden und vorsichtig lösen. Die Kohlblätter 3-4 Minuten blanchieren. Anschließend sofort in kaltes Wasser tauchen, abtropfen lassen. Dann nebeneinander auf ein Küchenhandtuch legen und einzelnen Blätter vorsichtig auseinanderziehen

In eine passende Schüssel das Hackfleisch geben. Das Brötchen gut ausdrücken und mit den Zwiebelwürfelchen, einem Ei und allen Gewürzen zusammen gleichmäßig unter die Hackmasse kneten.

Nun auf jedes ausgebreitete Kohlblatt auf die obere Hälfte einen großen Esslöffel Hackmasse platzieren. Etwas einschlagen und nach unten zum Strunk hin aufwickeln. Die Röllchen mit einem Zahnstocher fixieren, damit sie in Form bleiben.

Den Knoblauch schälen und würfeln. In einer rechteckigen Form ein wenig Olivenöl erhitzen und den Knoblauch leicht anschwitzen. Die Tomatensauce angießen, die mit Salz, Pfeffer und Oregano gewürzt wird. Alle Chinakohlwickel nebeneinander einsetzen und die Form für circa 40 Minuten – bei 180 Grad – in den Ofen stellen. Kurz vor Ende der Backzeit den Käse reiben, über das Gemüse streuen und einige Minuten gratinieren.

## Informationen zur Sendung vom 09.01.2022

### Gefüllte Krautwickel

Von Ulla Scholz

#### Zutaten (3-4 Personen)

##### **Gefüllte Krautwickel vegetarisch**

1 Chinakohl  
275 g veganes Hack (frisches Produkt aus Erbsenprotein oder Soja bzw. Jackfruit)  
½ TL Oregano oder Thymian  
Salz  
Pfeffer  
Öl zum Anbraten

##### **Tomatensauce**

Passierte Tomaten im Glas (700 g)  
1-2 Knoblauchzehen  
Olivenöl zum Anschwitzen  
½ TL Oregano  
Salz  
Pfeffer

##### **Außerdem**

100 g griechischer Schafskäse  
Frische mediterrane Kräuter zum Garnieren  
Baguette oder Ciabatta als Beilage

#### Zubereitung

Im Prinzip genauso verfahren, wie bei der Hackfleischzubereitung. Allerdings die Veggie-Hack-Masse nicht mehr salzen, da das vom Hersteller schon getätigt wurde. Etwas Thymian, Oregano oder Majoran ist als individuelle Note immer lecker. Beim Mischen der Masse darauf achten, dass nicht alles zu flüssig gerät - das eingeweichte Brot vorher gut ausdrücken.

#### Zutaten

##### **Gefüllte Krautwickel pflanzenbasiert (klimafreundlich)**

1 Chinakohl  
275 g veganes Hack als Fertigprodukt nach Wahl

##### **Tomatensauce**

Passierte Tomaten im Glas (700 g)  
1-2 Knoblauchzehen  
Olivenöl zum Anschwitzen  
½ TL Oregano  
Thymian oder Majoran  
Salz  
Pfeffer

##### **Außerdem**

150 g veganer Mozzarella-Ersatz  
Frische mediterrane Kräuter zum Garnieren  
Baguette oder Ciabatta als Beilage

#### Zubereitung

Veggie-Hack kann auch ohne weitere Zutaten in die vorbereiteten Chinakohlblätter gerollt werden. Die Konsistenz wird – ohne Ei und Brot - nach dem Garen etwas fester.

Die vorbereiteten Wickel in Tomatensauce im Ofen circa 30 Minuten schmoren und mit einem veganen Käseersatz gratinieren.

## **Informationen zur Sendung vom 09.01.2022**

### **Gefüllte Krautwickel**

Von Ulla Scholz

### **Ullas Küchentipps**

#### **Was ist Veggie-Hack?**

In den letzten Jahren hat sich bei den Fleischersatzprodukten einiges getan. In der Regel bereite ich vegetarische Füllen lieber aus Grünkern, gekochten Hülsenfrüchten oder gebratenen Pizen zu. Wer aber gern etwas Fleischähnliches möchte, wird in der Supermarktkühltheke bei veganen Produkten fündig. Die Basis der Massen bestehen aus Erbsenprotein, Sojabohnen oder mit Beimischungen von Jackfruit. Nicht alles, was angeboten wird, schmeckt gleich gut. Manches Produkt schmeckt aber durchaus fleischähnlich. Veggie-Hack enthält schon Salz, dass ist beim späteren Würzen des Gerichtes zu beachten.

Anders verhält es sich mit Granulaten, die aus Soja oder Ölsaaten bestehen. Sie werden vorher in heißem Wasser eingeweicht, gut gewürzt und mit Ei oder Kichererbsenmehl gebunden. Mir persönlich schmecken sie nicht so gut, aber ich werde damit weiter herumexperimentieren und an gegebener Stelle wieder berichten.

#### **Krautwickel aus Chinakohl oder lieber Omas Kohlrouladen?**

Gegen gut gemachte Kohlrouladen ist nichts einzuwenden. Allerdings gibt es viele Menschen, die Weißkohl oder Wirsing nicht mögen. Verständlich, da oft durch zu lange Kochzeiten und mehrmaliges Aufwärmen sich Senföle bilden, die nach Schwefel riechen und muffig schmecken.

Vor einigen Wochen haben wir unsere Hörerinnen und Hörer im Radio und auf der WDR4-Facebook-Seite gefragt, welches Kohlgericht sie gerne essen? Da gab es viele, die schon seit ihrer Kindheit eine starke Abneigung gegen Kohl hegen.

Nun ein Vorschlag: Drücken Sie noch einmal den Resetknopf und vergessen alles, was Ihnen bisher an dumpfen Kohlspeisen serviert wurde. Ich empfehle Ihnen, es einmal mit Chinakohl zu versuchen. Er zeichnet sich durch sein dezentes Aroma aus und bleibt auch später in der Tomatensauce wunderbar bissfest und saftig. Der Mix aus mediterranen Kräutern, Hack, herzhaftem Käse, Tomaten und Knoblauch erinnert an Lasagne und wird möglicherweise zu einem Ihrer Lieblings Speisen werden, in denen Kohl ein Hauptdarsteller ist.

**Gutes Gelingen und viel Vergnügen wünscht Ihnen Ulla Scholz**