



Spitzkohlroulade mit Rinderhack-Apfelfüllung

Zutaten für vier Personen

1 Kopf Spitzkohl
600 g Rinderhackfleisch
2 Eier
80 g Zwiebelwürfel
1 Apfel, gewürfelt
2 EL Cornflakes
1 EL Schnittlauchröllchen
1 EL gehackte Petersilie

350 ml Kalbsfond
1 EL Tomatenmark
2 EL Schinkenwürfel
2 Rosmarinzweige
1/2 EL Maismehl
80 g Zwiebeln
2 Frühlingszwiebeln
250 g Karotten
1 1/2 EL Olivenöl
1 Chilischote in Ringe
125 ml Gemüsebrühe
Salz, Pfeffer

Zubereitung (circa 55 Minuten)

Spitzkohl aufblättern, Blätter in sprudelndem leichtem Salzwasser ganz kurz blanchieren, in Eiswasser abschrecken, gut abtropfen lassen, auf Küchentrepp abtupfen, Rippen ausschneiden.

Rinderhack mit Eiern, Zwiebelwürfeln, gestoßenen Cornflakes, Schnittlauchröllchen, gehackter Petersilie gut vermengen, mit Salz und Pfeffer würzen, Apfelwürfel mit unterziehen. Kohlblätter auflegen (zwei Blätter ineinander), Hackmasse darauf anhäufeln, Kohl-Außenränder umlegen, einrollen, mit Bindfaden Kreuzbund binden.

Zwiebeln in heißem Olivenöl glasig angehen lassen, Tomatenmark unterrühren, mit Maismehl bestäuben, mit Kalbsfond auffüllen, aufkochen, köcheln lassen, Schinkenwürfel mit unterrühren, Rosmarinzweige zufügen, Kohlroulade darauf setzen, im vorgeheizten Backofen bei circa 150 Grad Celsius 25 bis 30 Minuten garen.

Frühlingszwiebeln-Röllchen und Streifen von geschälten Karotten in heißem Olivenöl kurz angehen lassen, mit etwas Gemüsebrühe angießen, rote Chiliringe zugeben, mit Salz und Pfeffer würzen. Als Bett auf flachem Teller anrichten, Bindfaden von der Roulade entfernen, darauf setzen, mit Sauce überziehen, mit Rosmarin garnieren.

Dieses Gericht ist lactosefrei.

Nährwert pro Portion

543 kcal – 30 g Fett – 40 g Eiweiß – 27 g Kohlenhydrate – 1,2 BE