

# Krautrouladen

6 Portionen | 12 Krautrouladen

1 Kopf Weißkraut  
1 Stk. Zwiebel

50 g Speck – vegetarische Variante \*\*  
1 Knoblauchzehe  
3 cm Ingwer  
Etwas Chili  
½ Bund Petersilie

500 g Faschiertes (vom Schwein oder Rind) – vegetarische Variante\*\*  
Sojasauce  
1 Ei

2 Semmeln (oder 120 g Semmelwürfel)  
150 ml Milch

Öl zum Braten  
1 EL Paprika  
400 ml Hühnerfond – vegetarische Variante \*\*

**Zum Glacieren**  
3 EL Teriyaki Sauce

**Zum Servieren**  
250 ml Sauerrahm

## Zubereitung

Die äußeren Krautblätter entfernen. 2 cm vom Strunk abschneiden. Einen großen Topf mit Wasser zum Kochen bringen. Wasser salzen. Den Krautkopf für einige Minuten ankochen.

Danach kalt abschrecken, die Blätter vorsichtig herunterziehen.

Zwiebel, Petersilie, Ingwer, Chili, Speck hacken. Öl erhitzen, fein gehacktes Gemüse darin glasig dünsten.

Semmeln in warmer Milch einlegen und weich werden lassen. Vor dem Verwenden überschüssige Milch ausdrücken.

Gebratenes Gemüse, ausgedrückte Semmeln, Ei, etwas Paprikapulver und rohes Fleisch gut miteinander vermischen. Salzen, pfeffern, etwas Sojasauce dazugeben.

Das Krautblatt flach drücken, salzen und pfeffern, in die Mitte Fleisch geben. Fest zusammenrollen. Optional mit Küchengarn binden.

Den restlichen Krautkopf fein blättrig schneiden, salzen und etwas Paprikapulver dazugeben, einen Schmortopf damit auslegen. Die Krautrouladen dicht in den Topf schichten, mit Fond aufgießen.

Im Backofen bei 200°C Heißluft 45 min mit Deckel schmoren. Danach den Deckel entfernen, die Rouladen mit Teriyaki Sauce bestreichen und 15 min bei 220°C Ober/Unterhitze weiterbraten, bis die Krautrouladen etwas Farbe bekommen.

Mit Sauerrahm servieren.

**\*\* Vegetarische Krautrouladen**

500 g Faschiertes ersetzen durch eine Mischung aus Champignons, gehacktem Kraut und Karotte.

Anstelle von Speck etwas Räucherpaprika verwenden.

Gemüsefond statt Hühnerfond zum Aufgießen verwenden.