

**Kochen**

**Martin Gehrlein**

**Montag, den 12.10.2020**

**Krautwickel mit Schmorkohl und Schmand Für 4 Personen**

**Zutaten**

0,5 Knoblauchzehe  
 1 Zwiebel, klein  
 500 g Hackfleisch, gemischt  
 100 g Rundkornreis  
 50 ml Wasser, lauwarm  
 etwas Salz  
 etwas Pfeffer  
 1 Kopf Weißkohl (ca. 2 kg)  
 1 EL Butterschmalz  
 2 g Kümmelsamen  
 1 Lorbeerblatt  
 1 TL Mehl  
 500 ml Wasser  
 0,5 Bio-Zitrone  
 200 g Sauerrahm oder Schmand



**Zubereitung:**

1. Für die Füllung Knoblauch und Zwiebel abziehen und fein hacken.
2. Hackfleisch, Reis, Knoblauch- und Zwiebelwürfel in eine Rührschüssel geben und gründlich verkneten, dabei nach und nach das lauwarml Wasser unterkneten.
3. Den Hackmix mit Salz und Pfeffer kräftig würzen. Zugedeckt ca. 5 Minuten ziehen lassen und gegebenenfalls nachwürzen.
4. Währenddessen vom Weißkohl evtl. unschöne äußere Blätter ablösen. Den Strunk keilförmig ausschneiden und vom Kohl nach und nach etwa 8–10 schöne große Blätter mit einem kleinen Messer abtrennen und ablösen. Falls sich die Blätter schwer lösen, den Kohl eventuell mehrfach in reichlich kochendem Salzwasser blanchieren, bis sich die äußeren Blätter leicht, ohne zu reißen, ablösen lassen.
5. Die dicken Mittelrippen der Blätter flach schneiden. Kohlblätter in einem großen Topf in reichlich kochendem Salzwasser etwa 5 Minuten weich kochen.
6. Kohlblätter dann in kaltem Salzwasser abschrecken, abtropfen lassen und mit einem sauberen Geschirrtuch gründlich trocken tupfen.
7. Das restliche Kraut mit einem Krauthobel fein in eine Schüssel hobeln. Etwa 5 g (ca. 1 ½ TL) Salz überstreuen und alles gründlich durchkneten, bis der Kohl glasig wird. Ca. 20 Minuten zugedeckt ziehen lassen, bis das Kraut weich ist.
8. Die vorbereiteten Krautblätter auf einer Arbeitsfläche auslegen. Jeweils etwa 2 Esslöffel der Hackmasse auf das breitere Ende eines Krautblattes geben und etwa bis zur Hälfte in das Blatt einrollen.
9. Dann die beiden Seiten des Kohlblatts nach innen klappen und den Krautwickel fertig aufrollen. Alle Krautwickel auf diese Art füllen und aufrollen. Die Krautwickel nach Belieben mit Küchengarn fixieren.
10. Butterschmalz in einem breiten Schmortopf (etwa 5 Liter) bei mittlerer Temperatur schmelzen. Etwa 2 cm hoch marinierten Kohl in den Topf einschichten. Darauf nach und nach die Krautwickel und jeweils etwas Pfeffer, Kümmel, das Lorbeerblatt und den restlichen marinierten Kohl schichten.
11. Mit einer Schicht Kraut abschließen und das Mehl gleichmäßig aufstreuen. Wasser angießen.
12. Den Topf schließen. Kraut und Krautwickel bei schwacher bis mittlerer Hitze 2 ½ Stunden sacht gar schmoren.

13. Die Zitrone heiß waschen, trocken reiben und etwas Schale fein abreiben. Zitronenschale und Schmand glatt verrühren, kühl stellen. Zitronenhälfte auspressen.

14. Die fertig gegarten Kohlwickel aus dem Topf heben, warm halten. Den Kohl durchrühren und Zitronen-Sauerrahm unterrühren. Schmorkohl nochmals mit Salz, Pfeffer und nach Belieben etwas Zitronensaft abschmecken.

Krautwickel und Schmorkohl anrichten. Dazu passen Salz- oder Bratkartoffeln.