

Rezept

Gefüllte Schwarzkohlröllchen – türkische Meze

Ein Rezept von Gefüllte Schwarzkohlröllchen – türkische Meze , am 28.06.2026

Zutaten

600 g Schwarzkohl (Karalahana; ersatzweise Kohlrabi-, Weißkohl- oder Wirsingblätter)	Salz
1 Knoblauchzehe	1 große Zwiebel
3 EL gehackte Petersilie	2 Tomaten
100 g türk. Rundkornreis (Pilavlık Pirinç)	300 g Lamm- oder Rinderhackfleisch
2 EL Tomatenmark	50 g grober Bulgur (Pilavlık Bulgur)
1 EL Granatapfelessig (Nar Ekşisi)	1 TL mildes oder scharfes Paprikamark
Chiliflocken (Pul Biber; nach Belieben)	Pfeffer
	3 EL Olivenöl

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 6 Personen | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: 60 bis 90 min Dauer: mehr als 90 min | **Pro Portion** Ca. 250 kcal

Zubereitung

1. Die Kohlblätter putzen, waschen und in Salzwasser portionsweise 5 Min. blanchieren. Abschrecken und abtropfen lassen. Die Blätter längs halbieren und die Mittelrippen entfernen.
2. Die Zwiebel schälen, fein würfeln und in einer Schüssel mit ½ TL Salz bestreut durchkneten. Knoblauch schälen und durch die Presse dazudrücken. Tomaten überbrühen, häuten und halbieren, Stielansätze und Kerne entfernen. Tomaten würfeln. Tomaten, Petersilie, Hackfleisch, Reis, Bulgur, 1 EL Tomatenmark, Paprikamark und Essig mit Zwiebel und Knoblauch verkneten. Mit Salz, Pfeffer und Chili (nach Belieben) würzen.
3. Je ½ EL Füllung quer auf eine Blatthälfte geben, die Seiten darüberschlagen und die Blätter aufwickeln. Röllchen mit der Naht nach unten neben- und übereinander in einen Topf legen. Öl, 300 ml Wasser, übriges Tomatenmark und Salz mischen und dazugeben. Die Röllchen mit einem Teller beschweren, in 30 - 40 Min. gar köcheln und 5 Min. ruhen lassen. Warm mit Naturjoghurt servieren.