

Rezept

Gefüllte Weißkohlblätter

Ein Rezept von Gefüllte Weißkohlblätter, am 12.06.2026

Zutaten

- | | |
|---|--------------------------------|
| 10 g getrocknete Morcheln (Mu-Err-Pilze) | 1 kleiner Kopf Weißkohl |
| 1 Knoblauchzehe | 2 Korianderwurzeln |
| 300 g Schweinehackfleisch | 3 EL helle Sojasauce |
| ½ TL weißer Pfeffer | ½ TL Salz |
| 5 Thai-Frühlingszwiebeln | 2 EL Öl |
| Holzzahnstocher (bei Bedarf) | |

Rezeptinfos

Portionsgröße FÜR 4 PERSONEN: | **Schwierigkeitsgrad** mittel | **Zeit** Zubereitung: 60 bis 90 min Dauer: 60 bis 90 min | **Pro Portion** Ca. 170 kcal

Zubereitung

1. Morcheln in kaltem Wasser einweichen. Inzwischen vom Kohlkopf 12 Blätter ablösen (den Rest anderweitig verwenden), die Mittelrippen herausschneiden. Etwa 5 cm hoch Wasser im Wok aufkochen, das Gitter einsetzen. Die Kohlblätter darauf legen und zugedeckt etwa 5 Min. dämpfen, bis sie geschmeidig sind. Herausnehmen und auf einem Küchentuch auslegen.
2. Knoblauch schälen, Korianderwurzeln waschen, beides grob hacken und zusammen im Mörser fein zerstoßen. Die Morcheln abgießen, ausdrücken und fein schneiden.
3. Hackfleisch in einer Schüssel mit der Knoblauch-Korianderwurzel-Mischung, den Morcheln, der Sojasauce, Pfeffer und Salz gut verkneten. Die Fleischmasse in 12 Portionen teilen.
4. Jedes Kohlblatt so überlappend auslegen, dass der Einschnitt vom Entfernen der Mittelrippe verdeckt ist. Jeweils eine Portion Hackfleischmasse darauf geben und das Blatt zu einem kleinen Päckchen (etwa 4 × 5 cm) zusammenfalten, eventuell mit Zahnstochern zustecken.
5. Im Wok (Gitter darin belassen) 5 cm hoch Wasser zum Kochen bringen. Die gefüllten Weißkohlblätter auf das Gitter legen, zugedeckt 15-20 Min. dämpfen.
6. Inzwischen die Frühlingszwiebeln waschen, putzen und in Ringe schneiden. Das Öl in einer Pfanne erhitzen, die Frühlingszwiebeln darin 1 Min. anbraten. Mit 2 EL Wasser ablöschen. Die gefüllten Kohlblätter auf einer Platte anrichten und die Frühlingszwiebeln darüber verteilen.