

Rezept

Kohlrouladen mit Hackfleisch-Hähnchen-Füllung

Ein Rezept von Kohlrouladen mit Hackfleisch-Hähnchen-Füllung, am 18.04.2026

Zutaten

Salz	1 kleiner Spitzkohl
4 Hähnchenkeulen (je ca. 250 g)	1 EL Rapsöl
4 Knoblauchzehen	200 g Hackfleisch (vom Schwein)
1 Bund Petersilie	8 getrocknete Pflaumen (entsteint)
Pfeffer	2 Zwiebeln
125 ml Weißwein	4 EL passierte Tomaten (aus dem Tetrapack)
1/2 TL getrockneter Majoran	

Rezeptinfos

Portionsgröße 4 | Schwierigkeitsgrad mittel | Zeit Zubereitung: 60 bis 90 min Dauer: mehr als 90 min | Pro Portion Ca. 725 kcal

Zubereitung

1. In einem großen Topf reichlich Salzwasser zum Kochen bringen. Den Spitzkohl putzen und den Strunk auf eine Gabel oder eine Fleischgabel spießen. Den Kohlkopf kurz in das kochende Wasser tauchen, herausnehmen und vorsichtig die äußeren Blätter ablösen. Den Vorgang mehrmals wiederholen, bis 10-12 Kohlblätter abgelöst sind. Die Kohlblätter auf ein Küchentuch legen und trocken tupfen, die dicken Mittelrippen flach schneiden. Den restlichen Kohl achteln und dabei den Strunk entfernen, die Kohlstücke in Streifen schneiden.
2. Die Hähnchenkeulen waschen und trocken tupfen. Die Haut der Keulen abziehen und in breite Streifen schneiden. Das Öl in einem Topf erhitzen und die Hähnchenhaut darin auslassen. Die Haut herausnehmen und das Hähnchenfett beiseitestellen. Das Hähnchenfleisch zuerst von den Knochen und dann in kleine Würfel schneiden.
3. Den Knoblauch schälen und in dünne Scheiben schneiden. In einer Pfanne 2 EL Hähnchenfett erhitzen und das Hackfleisch mit den Kohlstreifen und dem Knoblauch darin in 3-4 Min. goldbraun braten. Die Petersilie abrausen und trocken schütteln, die Blätter abzupfen und hacken. Die Pflaumen ebenfalls hacken, mit der Petersilie unter die Hackfleisch-Kraut-Mischung rühren und 1 Min. ziehen lassen. Die Mischung in eine Schüssel geben und abkühlen lassen. Dann das Hähnchenfleisch untermischen und die Füllung mit Salz und Pfeffer würzen.
4. Die Füllung auf den Kohlblättern verteilen. Die Seiten jeweils etwa 3 cm einschlagen und die Blätter straff aufrollen. Die Enden mit kleinen Holzspießen fixieren. Die Zwiebeln schälen, halbieren und in Scheiben schneiden. Das restliche Hähnchenfett in einer Schmorpfanne erhitzen und die Rouladen darin rundherum anbraten.
5. Die Zwiebeln 2 Min. mitbraten. Mit etwas Wein ablöschen, die passierten Tomaten und den Majoran dazugeben. Die Kohlrouladen zugedeckt etwa 40 Min. schmoren, dabei immer wieder wenig Wein dazugeben (so entsteht nach und nach eine glänzende Sauce). Wenn der Wein verbraucht ist, in Abständen etwas heißes Wasser hinzufügen (insgesamt etwa 400 ml). Die Kohlrouladen mit der Sauce auf Teller verteilen.