

Rezept

Türkische Kohlrouladen

Ein Rezept von Türkische Kohlrouladen, am 28.06.2026

Zutaten

250 g Reis	1 großer Weißkohl (ca. 2 kg)
2 große Zwiebeln	1 Bund glatte Petersilie
250 g Rinderhackfleisch	2 EL Tomatenmark
2 EL Paprikamark (aus dem Bio- oder türkischen Lebensmittelladen)	200 g passierte Tomaten (aus dem Tetrapak)
7 EL Olivenöl	800 ml Fleischbrühe (ersatzweise Gemüsebrühe)
1 EL getrocknete Minze	¾ TL getrockneter Oregano
Pfeffer	Salz
	Pul Biber (aus dem türkischen Lebensmittelladen)

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 8 Personen | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: 60 bis 90 min Dauer: mehr als 90 min | **Pro Portion** Ca. 350 kcal

Zubereitung

1. Den Reis in einer Schüssel mit kochendem Wasser übergießen und ziehen lassen. Inzwischen den Weißkohl waschen. Äußere unschöne Blätter entfernen, den Strunk herausschneiden. In einem großen Topf Wasser aufkochen. Den Kohlkopf hineingeben und garen, bis sich die ersten Blätter lösen und weich werden. Dabei den Kohl gelegentlich im Topf wenden. So nach und nach alle großen Blätter lösen.
2. Zwiebeln schälen und fein würfeln. Petersilie waschen, trocken schütteln und samt Stielen fein hacken, 1 EL beiseitelegen. Reis in ein Sieb abgießen, kalt abrausen und abtropfen lassen. Dann mit Hackfleisch, Zwiebeln, Petersilie, 1 EL Tomatenmark, Paprikamark, passierten Tomaten, 100 ml Brühe und 5 EL Öl vermengen. Die Masse mit Oregano, fein zerriebener Minze, Salz, Pfeffer und 1 TL Pul biber würzen.
3. Die Kohlblätter mit der Wölbung nach unten flach auslegen, den Strunk herausschneiden. Auf den unteren Teil eines Blattes längs 1 EL Füllung geben, dabei einen großen Rand frei lassen. Die äußeren Kohlseiten links und rechts über die Füllung legen, dann das Kohlblatt vorsichtig von unten nach oben straff über die Füllung rollen. Die Röllchen mit der offenen Seite nach unten dicht an dicht in eine Auflaufform legen.
4. Den Backofen auf 200° vorheizen. Übriges Tomatenmark mit übriger Brühe verrühren, leicht salzen und pfeffern. Die Kohlrouladen damit übergießen, sodass sie gut bedeckt sind, mit übrigem Öl beträufeln. Die Rouladen mit einem Deckel oder Alufolie abdecken und im heißen Ofen (Mitte) in 2 Std. garen, dabei falls nötig mit wenig Wasser übergießen, bzw. mit dem Garsud beträufeln. Die fertigen Rouladen mit der beiseitegelegten Petersilie bestreuen und mit Fladenbrot servieren.