

Kohlrouladen mit Raita-Soße

Für 4 Personen

Für den Tomatensud:

4 Schalotten	1 Knoblauchzehe	2 EL Olivenöl
4 Strauchtomaten	500 ml Tomatensaft	200 g Dosentomaten
Salz, Pfeffer	1 EL Zucker	1 EL Zitronensaft
Cayennepfeffer		

Für die Kohlrouladen:

200 g Rundkornreis	5 Schalotten	2 Knoblauchzehen
2 Minzzweige	Petersilie	2 EL Butter
2 EL Korinthen	1 TL Sesamsamen	200 ml Gemüsebrühe
Salz, Zimt, gemahlen	Kreuzkümmel, gemahlen	20 Kohlblätter

Für den Garsud:

125 ml Tomatenfond	1 Orange, Abrieb	1 Lorbeerblatt
1 TL Pfeffer	2 EL Butter	

Für den Tomatenfond Schalotten und Knoblauch schälen und fein hacken. Das Öl in einem Topf erhitzen und die Schalotten mit dem Knoblauch darin glasig anschwitzen. Die Tomaten waschen und klein schneiden, dabei Stielansätze entfernen.

Tomatenstücke, Tomatensaft und geschälte Tomaten in einen Topf geben. Alles mit Salz und Pfeffer würzen und 30 Minuten zugedeckt bei schwacher Hitze köcheln lassen. Zucker, Zitronensaft und eine Prise Cayennepfeffer unterrühren. Die Tomatenmischung durch ein Sieb streichen und mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Während der Fond köchelt, für die Kohlrouladen den Reis in ein Sieb geben, kalt abbrausen und abtropfen lassen. Schalotten und Knoblauch schälen und fein hacken. Minze und Petersilie waschen und trocken schütteln, die Blättchen abzupfen und fein hacken.

Die Butter in einem Topf zerlassen. Schalotten und Knoblauch glasig anschwitzen. Reis, Korinthen und Sesam unterrühren.

Die Brühe angießen und alles mit Salz sowie je einer Prise Zimt und Kreuzkümmel würzen. Acht bis zehn Minuten bei schwacher Hitze unter gelegentlichem Rühren köcheln lassen, bis die Flüssigkeit aufgesogen ist. Minze und Petersilie unterrühren. Die Füllung abkühlen lassen.

Inzwischen die Kohlblätter blanchieren, trocken tupfen und die Stiele entfernen. Die Blätter auf der Arbeitsfläche ausbreiten. Je einen knappen Esslöffel Füllung mittig drauf verteilen, die Seiten einschlagen und die Blätter aufrollen. Die gefüllten Kohlrouladen dicht nebeneinander in einer Lage in eine ofenfeste Form schichten.

Den Backofen auf 180 Grad Celsius vorheizen. Für den Garsud den Tomatenfond aufkochen (den restlichen Fond anderweitig verwenden). Orangenschale, Lorbeerblatt und geschroteten Pfeffer unterrühren und den heißen Tomatenfond über die gefüllten Kohlrouladen gießen. Die Butter in Flöckchen darauf verteilen. Die Röllchen zugedeckt im Ofen auf der mittleren Schiene 20-25 Minuten garen. Herausnehmen und warm oder kalt servieren.

Ali Güngörmüs am 09. Juli 2025