

Gegrillte Spitzkohltaschen in Tomatensoße

Für zwei Personen

Für die Spitzkohltaschen:

4 Blätter Spitzkohl	200 g gem. Hackfleisch	50 g gekochter Reis
1 TL Senf	2 EL Basilikum	1 Gemüsezwiebel
50 g Butter	Salz, Pfeffer	300-400 g Kartoffeln

Für die Tomatensoße:

200 g Tomaten, Dose	50 ml Olivenöl	2 Schalotten
1 Knoblauchzehe	1 Chili	1 Lorbeerblatt
1 EL Mini-Kapern	1 EL schwarze Oliven	1 Sardelle
1 Zwg. Thymian, gezupft	1 EL Basilikum	

Das Hackfleisch mit Senf, Basilikum, Reis sowie Salz und Pfeffer vermengen. Die Zwiebelwürfel in der Butter anschwitzen, anschließend abkühlen lassen und zur Hackfleischmasse geben. Alles gut vermischen.

Die Spitzkohlblätter mit der Hackfleischmasse füllen und zu Taschen formen. Diese in einer Grillpfanne mit etwas Öl rundherum angrillen, dann beiseitestellen. Salzkartoffeln nebenher zubereiten.

Für die Tomatensoße:

Schalotten und Knoblauch im Olivenöl anbraten, bis sie leicht gebräunt sind. Die Tomaten hinzufügen und kurz aufkochen lassen. Anschließend die restlichen Zutaten zugeben und kurz köcheln lassen.

Die Soße in eine Auflaufform geben, die gegrillten Taschen daraufsetzen und im vorgeheizten Ofen bei 160°C etwa 30 Minuten schmoren lassen. Mit Salzkartoffeln servieren.

Alexander Wulf am 11. August 2026