



KAALIKÄÄRYLEET (FINNISCHE KOHLROULADEN)

45 MIN.
AKTIVE ZEIT

1 STD. 35 MIN.
GESAMTZEIT

439 KCAL
PRO PERSON



DAS BRAUCHTS FÜR 4 PERSONEN

800 g Weisskabis
Salzwasser, siedend

100 g Langkornreis (z. B. Parboiled)
Salzwasser, siedend

400 g Hackfleisch (Rind)
1 dl Vollrahm

1 Zwiebel, fein gerieben

¼ Bund Majoran, fein geschnitten

1 TL Salz

wenig Pfeffer

2 EL Preiselbeerkonfitüre

1 EL Wasser

4 EL Preiselbeerkonfitüre

Für eine ofenfeste Form (ca. 2 Liter),
gefettet

UND SO WIRDS GEMACHT

1. Kabis: Strunk herauschneiden, Blätter sorgfältig ablösen, dicke Blattrippen flach schneiden. Blätter portionenweise im Salzwasser ca. 2 Min. blanchieren, kurz in kaltem Wasser abschrecken. Blätter auf einem Tuch auslegen, kleinere Blätter darauf verteilen.

2. Reis: Reis im Salzwasser knapp weich kochen. Reis abtropfen, in eine Schüssel geben, etwas abkühlen.

3. Füllung: Hackfleisch und alle Zutaten bis und mit Pfeffer zum Reis in die Schüssel geben. Masse gut kneten, bis eine kompakte Masse entsteht.

4. Rouladen: Füllung auf den Blättern verteilen, seitliche Blattränder einschlagen, satt aufrollen. Rouladen nebeneinander in die vorbereitete Form legen. Preiselbeerenkonfitüre und Wasser verrühren, darüberträufeln.

5. Backen: Ca. 50 Min in der Mitte des auf 200 °C vorgeheizten Ofens. Herausnehmen, Preiselbeerkonfitüre dazu servieren.



Weintipp Seite 74



Zur Einkaufsliste →