WE LOVE GEFLÜGEL!

Weltbester Genuss mit Hähnchen, Pute & Co.

Kohlrouladen mit Putenhackfleischfüllung

Zutaten (für 4 Personen):

500 g Putenhackfleisch
1 Weißkohl
2 TL Kümmelsaat
1 Brötchen
1 Ei
1 Zwiebel
Salz und Pfeffer
4 EL Öl
1 L Gemüsebrühe
2 EL Tomatenmark
1 kg Kartoffeln
Petersilie



Nährwerte:

Pro Portion ca. 600 kcal, 21 g Fett, 59 g Kohlenhydrate, 33 g Eiweiß

Zubereitungszeit:

90 Minuten

WE LOVE GEFLÜGEL!

Weltbester Genuss mit Hähnchen, Pute & Co.

Kohlrouladen mit Putenhackfleischfüllung

Zubereitung:

1. Zuerst die äußeren Kohlblätter vorsichtig ablösen und in kochendem Salzwasser mit 1 TL Kümmel garen. Währenddessen die Brötchen in Wasser einweichen und ausrücken.



2. Das Putenhackfleisch, Ei, Zwiebel, aufgeweichtes Brötchen, 1 TL Kümmel und eine Prise Salz und Pfeffer mischen.



3. Dann die Kohlblätter mit der Putenhackfleischmasse füllen, aufwickeln und zusammenbinden.

WE LOVE GEFLÜGEL!

Weltbester Genuss mit Hähnchen, Pute & Co.

Kohlrouladen mit Putenhackfleischfüllung



4. Jetzt die Putenhackfleisch-Kohlrouladen in 2 EL Öl rundherum anbraten…



5. …und dann in einer Aufkaufform 500 ml Brühe angießen und die Puten-Rouladen im Ofen bei 180 Grad circa 60 Minuten garen.



Kohlrouladen mit Putenhackfleischfüllung

6. In der Zwischenzeit den restlichen Kohl klein schneiden und in 2 EL Öl anbraten. Dann mit der restlichen Brühe und Tomatenmark circa 25 Minuten weichkochen. Nebenbei die Kartoffeln garen.



7. Die Kohlrouladen mit Putenhackfleischfüllung mit den Kartoffeln und dem Kohl anrichten, mit Petersilie toppen und genießen!



WE LOVE GEFLÜGEL!

Weltbester Genuss mit Hähnchen, Pute & Co.

Kohlrouladen mit Putenhackfleischfüllung



Einkaufstipp

Heimische, nachhaltige und nach hohen Standards erzeugte Lebensmittel sind dir wichtig? Dann achte beim Einkauf von Geflügelfleisch auf die „D“s auf der Verpackung: diese garantieren dir Geflügelfleisch aus Deutschland.

Weitere Informationen rund um Geflügelfleisch aus Deutschland sowie viele leckere Rezepte finden Sie auf **www.deutsches-geflügel.de**