



Mosaik e.V.

internationale Rezepte

Zentrum zur Förderung des interkulturellen Dialogs in Düsseldorf und Umgebung

Sarma

ca. 24 Stück

- 500 g Rinderhack
- 250 g Reis
- 1 TL Vegeta oder körnige Brühe
- ½ TL Chiliflocken
- 2 Knoblauchzehen
- 1 Prise Pfeffer
- Öl zum Anbraten
- 1 eingelegter Weißkohlkopf (*gibt's im türkischen Spezialitätenladen*)

Für die Soße:

- 3 EL Tomatenmark
- 3 EL Ketchup
- Mehl zum Binden

Zubereitung:

Vorsichtig die Kohlblätter voneinander trennen und waschen. Eventuell den harten Rückenstrunk etwas abschneiden.

Reis wird ganz normal gekocht allerdings nicht gar. Wasser salzen und den Reis etwa 10-12 Minuten im kochenden Wasser lassen, dann heraus nehmen, abtropfen und abkühlen lassen.

Hackfleisch in Öl anbraten, mit Vegeta, Chiliflocken und Pfeffer abschmecken, dann gekochten Reis dazu geben und alles gut vermengen.

Mit einem Esslöffel jeweils Füllung (*etwa ein bis zwei Esslöffel voll*) auf ein Kohlblatt legen, dann Kohlblatt etwas zusammenrollen, die Seiten einknicken und dann zu Ende rollen – fertig ist die Kohlroulade!

Nun werden die Rouladen dicht neben- und übereinander in einen Topf gelegt, zum Schluss mit ca. 250 ml Brühe übergossen (*reicht, wenn sie zur Hälfte bedeckt sind*) und bei mittlerer Hitze mit geschlossenem Deckel lässt man sie 1-1,5 Stunden leicht köcheln. Sie sollten mehrmals vorsichtig gewendet werden, damit sie gleichmäßig gar werden.

Tipp: Im Schnellkochtopf nur ca. 20 Minuten!

Für die Soße werden die Rouladen aus dem Topf heraus genommen. Nun schmeckt man die Brühe mit Tomatenmark, Ketchup und event. Vegeta oder gekörneter Brühe ab. Wenn die Soße zu dünn ist, kann sie mit Mehl ange dickt werden. Dazu getrennt in einem Glas mit kaltem Wasser etwas Mehl verrühren und unter Rühren zur kochenden Brühe geben.

Am Schluss kommen die Rouladen in die fertige Soße mit rein und können darin noch einmal warm gemacht werden. Sie schmecken auch sehr gut, wenn sie darin am nächsten Tag erneut erwärmt werden.