

Kohlköpfchen mit Curry-Couscous

Vegetarisch gefüllte Kohlwickel

etwa 8 Portionen



etwas Übung erforderlich



bis 40 Minuten



Zutaten:

Für die Auflaufform (37 x 32 cm):
Fett

Zutaten:

Salz

1 ½ - 2 kg Spitzkohl oder Wirsing

1 Zwiebel

100 g getrocknete Tomaten

3 EL Speiseöl, z. B. Rapsöl

100 g Couscous

2 TL Curry

1 TL Salz

150 g Dr. Oetker Crème fraîche

Classic

1 Ei (Größe M)

5 Zweige Minze

frisch gemahlener Pfeffer

1 Vorbereiten:

In einem großen Topf reichlich Wasser zum Kochen bringen. Salz zufügen (auf 1 l Wasser 1 TL Salz). 32 große Blätter von dem Kohlkopf lösen, Blattrippen entfernen oder flach schneiden. Kohlblätter etwa 3 Min. in dem kochenden Salzwasser blanchieren. Die Blätter trocken tupfen. Übrigen Kohl (etwa 500 g) in feine Streifen schneiden. Zwiebel abziehen und in feine Würfel schneiden. Getrocknete Tomaten in kleine Stückchen schneiden.

2 Zubereiten:

Öl in einem Topf erhitzen. Zwiebelwürfel, Couscous und Kohlstreifen darin andünsten. Curry und Salz zugeben und mit **300 ml** Wasser ablöschen. Einmal aufkochen, dann vom Herd ziehen und etwa 5 Min. mit Deckel quellen lassen, dabei öfter umrühren. Crème fraîche mit dem Ei verrühren und unter die Couscousmasse rühren. Minze waschen, trocken tupfen und die Blätter grob hacken. Minze und Tomatenstückchen unter die Couscousmasse geben und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Auflaufform fetten. Backofen vorheizen.

Ober-/Unterhitze etwa 160 °C

Heißluft etwa 140 °C

- 3 Jeweils 2 Kohlblätter übereinanderlegen. Jeweils 1-2 EL der Füllung darauf verteilen (Abb. 1).



- 4 Mit Hilfe eines Küchentuches zusammendrehen, so dass die Köpfchen eine runde, feste Form erhalten (Abb. 2). Kohlköpfchen in die Auflaform legen und mit **100 ml Wasser** begießen. Die Form auf dem Rost in den Backofen schieben.



Einschub: Mitte
Garzeit: etwa 45 Min.

Tipps aus der Versuchsküche

- Statt Crème fraîche kann auch 1 Be. Dr. Oetker Crème légère (150 g) verwendet werden.
- Couscous durch Bulgur ersetzen.
- Die Kohlköpfchen mit einer Paprikasoße servieren.