



Beflügelter Kohlblattgupf



60 Min.



fortgeschritten



4 Portionen



laktosefrei



ohne Nüsse

Schritt 1

Die äußeren, großen Blätter des Kohlkopfs vom Strunk lösen und in Salzwasser kurz blanchieren, mit kaltem Wasser abschrecken und gut abtropfen lassen.

Schritt 2

Zwiebel und Knoblauch klein würfeln und in etwas Öl anschwitzen.

Schritt 3

Petersilienwurzel, Karotten und Sellerie schälen, fein reiben und kurz mitrösten.

Schritt 4

Das Faschierte hinzufügen, Tomatenmark, Senf sowie blanchierte und gehackte Spitzwegerich Blätter unterrühren.

Schritt 5

Mit Salz, Pfeffer und ganzen Senfkörnern würzen. Füllung auskühlen lassen. Ein verquirltes Ei und Brösel unterrühren.

Schritt 6

Eine ofenfeste, runde Form mit Öl austreichen, Kohlblätter und Füllung abwechselnd hineinschichten, bis die Form voll ist.

Schritt 7

Mit einem Kohlblatt abdecken. Mit einem Teller oder Alufolie abdecken und bei 180 °C ca. 50 Minuten backen.

Zutaten

- ♥ 1 Kohlkopf
- ♥ 1 Zwiebel
- ♥ 1 Knoblauchzehe
- ♥ 1 Petersilwurzel
- ♥ 2 Karotten
- ♥ 1 kleines Stück Sellerie
- ♥ 500 g Rindsfaschiertes
- ♥ 2 Esslöffel Tomatenmark
- ♥ Salz, Pfeffer
- ♥ Senf, Senfkörner
- ♥ 1 Handvoll Spitzwegerich Blätter
- ♥ 1 Ei
- ♥ 4 Esslöffel Brösel
- ♥ 1 Teelöffel Natron



ADEG Kochtipp

1 TL Natron im Wasser erhält die grüne Farbe besonders schön.

Schritt 8

Auf einen Anrichteteller stürzen und servieren.