



Rezepte Hauptgerichte



Hauptgerichte

Gefüllte Kohlköpfchen

Zutaten für 4 Personen:

250g Schweinefilet
Lorbeerblatt, Gewürznelke
2 eßl Butter
1kl. Wirsing
125g Tomaten
200g Champignons
50g Zwiebeln
1/8 L Gemüsebrühe
Schnittlauch, Salz, Pfeffer

Zubereitung

Den Wirsing putzen und waschen. Die Strünke keilförmig herausschneiden oder mit einem scharfen Messer den Strunk anschneiden.

Die Blätter in reichlich kochendem Wasser ca. 2 Min blanchieren. Anschließend in Eiswasser abschrecken. (Die Farbe wird dabei erhalten). Übrige Blätter in kleine Würfel schneiden.

Das Schweinefilet in kochendes Salzwasser geben. Mit Lorbeerblatt und Nelke ca. 20 Min garen, herausnehmen und erkalten lassen. Nun das Filet in feine Würfel schneiden. Die Tomaten in kochendem Wasser blanchieren, anschließend die Haut abziehen entkernen.

Das Tomatenfleisch und die geputzten Champignons in Würfel schneiden. Die Butter zerlassen, Zwiebeln und Champignons darin anschwitzen, nach und nach Schweinefilet, Wirsingwürfel und Tomatenwürfel hinzugeben. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Die Wirsingblätter in eine Kelle geben und mit der Masse füllen. Nun die Blätter zu kleinen Köpfchen füllen.

Nun in einer Pfanne mit Zwiebeln anbraten mit Gemüsebrühe auffüllen und zugedeckt im Ofen bei 160 Grad 20 Min garziehen.

Die Wirsingbällchen aus dem Ofen nehmen. Die Schmorflüssigkeit durch ein Sieb gießen mit Butterflocken binden. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Als Garnitur mit frischen Schnittlauch und Tomatenfleischwürfel anrichten

Beilagen: Petersilienkartoffeln, Kräuterpüree, Paprikapüree