



Diese Woche in ihrer Abo-Kiste

Weißkohl

Info:	Der typische Kohlgeschmack entsteht durch Aufspaltung der Thioglucoside in Senföle und Zucker
Vitamingehalt:	Vitamin C, B1, B2
Aufbewahrung:	Im Gemüsefach 1-2 Wochen
Verwendungsmöglichkeiten:	Roh ,fein geschnitten als Salat ; Gedämpft in verschiedenen Eintopfgerichten ; Als Krautwickel oder ganz gefüllt.



Rezept

00/02

Arabische gefüllte Weißkohlblätter

150g Reis

ca 1,2 kg Weißkohl

1Zwiebel

3Knoblauchzehen

500g Rinderhack

3 rote Chilischoten

Pfeffer/Salz/Oregano

400g passierte Tomaten

Saft von einer Zitrone

- in Salzwasser 20min.gar kochen , mit kaltem Wasser abschrecken abtropfen lassen
- ganz, in reichlich Salzwasser,bis die Blätter weich werden (ca. 10min) kochen.gut abtropfen lassen. Die Blätter vorsichtig vom Strunk lösen und eine feuerfeste Auflaufform buttern und mit den größeren auslegen.
- Fein hacken in Olivenöl glasig dünsten.
- dazugeben und anbraten
- im Mörser zerstoßen und mit den Gewürzen zum Fleisch geben
Reis unterrühren
- Auf jedes Kohlblatt 1 Eßl. Füllung geben, die Blattenden einschlagen, zusammenrollen und in die Auflaufform schichten.
- In Butter andünsten mit Zitronensaft,Salz,Pfeffer
- 1Prise Zucker abschmecken und über die Rouladen verteilen
- Zugedeckt im vorgeheizten Backofen bei 175 Grad ca 1 Std. garen.

Bioland Gärtnerei Zipf, Eisenbahnstr. 39, 77972 Mahlberg

Tel. 0 78 25 / 23 52 • Fax 0 78 25 / 8 68 63

Bio-Lieferdienst-Zipf@t-online.de