



## KAALIKÄÄRYLEET (FINNISCHE KOHLROULADEN)

45 MIN. | 1 STD. 35 MIN. | 439 KCAL  
AKTIVE ZEIT | GESAMTZEIT | PRO PERSON



### DAS BRAUCHTS FÜR 4 PERSONEN

- 800 g** Weisskabis  
Salzwasser, siedend
- 100 g** Langkornreis (z. B. Parboiled)  
Salzwasser, siedend
- 400 g** Hackfleisch (Rind)
- 1 dl** Vollrahm
- 1** Zwiebel, fein gerieben
- ¼ Bund** Majoran, fein geschnitten
- 1 TL** Salz

wenig Pfeffer

- 2 EL** Preiselbeerkonfitüre
- 1 EL** Wasser

- 4 EL** Preiselbeerkonfitüre

Für eine ofenfeste Form (ca. 2 Liter),  
gefettet

### UND SO WIRDS GEMACHT

- 1. Kabis:** Strunk herauschneiden, Blätter sorgfältig ablösen, dicke Blattrippen flach schneiden. Blätter portionenweise im Salzwasser ca. 2 Min. blanchieren, kurz in kaltem Wasser abschrecken. Blätter auf einem Tuch auslegen, kleinere Blätter darauf verteilen.
- 2. Reis:** Reis im Salzwasser knapp weich kochen. Reis abtropfen, in eine Schüssel geben, etwas abkühlen.

**3. Füllung:** Hackfleisch und alle Zutaten bis und mit Pfeffer zum Reis in die Schüssel geben. Masse gut kneten, bis eine kompakte Masse entsteht.

**4. Rouladen:** Füllung auf den Blättern verteilen, seitliche Blattränder einschlagen, satt aufrollen. Rouladen nebeneinander in die vorbereitete Form legen. Preiselbeerenkonfitüre und Wasser verrühren, darüberträufeln.

**5. Backen:** Ca. 50 Min in der Mitte des auf 200 °C vorgeheizten Ofens. Herausnehmen, Preiselbeerkonfitüre dazu servieren.



Weintipp Seite 74



Zur Einkaufsliste →