
AMALIA'S LACHANODOLMADES GEFÜLLTE KOHLBLÄTTER MIT HACKFLEISCH UND REIS



für 6-8 Personen als Hauptmahlzeit oder für 12 Personen als Vorspeise

Zutaten

1 Weisskohl, 1.5 kg
750 g Hackfleisch vom Rind

1 grosse Zwiebel, fein geschnitten
1 Sträusschen Dill, fein geschnitten
1 EL Minzenblätter*, fein geschnitten
1 Tomate, gerieben
2 Tässchen natives Olivenöl extra**
2 Tässchen Risotto-Reis***
1 Tasse Wasser
Salz und Pfeffer nach Belieben

ca. 1 lt Wasser

für die Avgo-Lemonosauce (Ei-Zitronen-Sauce)

2 Eier
1- 2 Zitronen, davon Saft
2 EL Maizena-Pulver

Und so wird es gemacht ;-)

1 Den Weisskohl halbieren, den Strunk grosszügig herausschneiden und das Herausgeschnittene den Hühnern füttern oder für eine Suppe verwenden.

2 Den Weisskohl in kochendes Wasser tauchen und garen, bis du die Blätter locker mit einer Gabel voneinander lösen kannst.
Je nach Kohlgrösse bis ca. 10 Minuten.

3 In ein Sieb abgiessen und auskühlen lassen.

4 Das Hackfleisch zusammen mit der Zwiebel, den Kräutern, dem Salz und Pfeffer, der geriebenen Tomate, dem Olivenöl, dem Reis, der Tasse Wasser gut mischen.

Tipp

Amalia sagte:
„Das Hackfleisch für die *Lachanodolmades* soll der Metzger zweimal durchlassen, es wird feiner.“

„Die *Lachanodolmades* von Zeit zu Zeit mit einer Gabel einstechen und schauen ob sie schon gar sind. Vielleicht 40 Minuten? Das weiss ich doch nicht. Ich koche nach Gefühl, erst wenn sie gar sind, gebe ich noch wenn nötig etwas Salz ins Wasser, vorher nicht.“

„Für die *Avgo-Lemonosauce* nehme ich nicht wie andere viel Zitrone. Ich mag den Zitronengeschmack wenn er Überhand hat nicht.“

Rezept- Kommentar von mir

* Katzenminze
**ca. 1 dl natives Olivenöl extra

Vegi-Variante

400 g Karotten, fein geraspelt
200 g frische Brennnesseln oder Spinatblätter

Und weiter ...

5 Ein Kohlblatt nehmen, die steifen Rispen mit der Küchenschere ausschneiden, und auf einen Teller auslegen, je nach Grösse des Blattes, evt. ein weiteres Blatt darüber legen.

6 Von der Füllung ca. 2 EL in die Mitte legen, etwas straff das Ganze einrollen und die Seiten einschlagen, zu Ende rollen und in einen grossen Topf legen.

7 Wenn alle Rollen im Topf verteilt sind, die ausgeschnittenen Rispen nehmen und über die *Lachanodolmades* legen, dann mit einem umgedrehten Teller bedecken und 1 Lt Wasser darüber giessen.

8 Alles mit 3 Gläsern Wasser übergiessen und das Wasser zum Kochen bringen. Das Feuer zurückstellen und mit Deckel zugedeckt köcheln lassen bis die *Lachanodolmades* gar sind.

9 Dann den Sud in eine Schüssel abgiessen und beiseite stellen.

10 Die Eier in einer neuen Schüssel aufschlagen mit dem Saft der Zitrone verrühren und das Maizena-Pulver einrühren, bis sich alles aufgelöst hat.

11 Den Sud langsam unter ständigem Rühren hinzu giessen und über die *Lachanodolmades* giessen, den Topf etwas bewegen, damit sich die Ei-Zitronen-Sauce gut verteilt.

12 Ein paar Minuten warten, bis die Ei-Zitronen-

Küchen-Philosophie

Zwei Frauen treffen sich. Da fragt die eine: "Esst ihr auch gern Wild?" Darauf die andere: "Nein, wir essen lieber gemütlich"