



REZEPT DER WOCHE

KW 6 05.02. – 11.02.2024

Zweierlei Krautröllchen mit Paprika-Feta-Dipp

(Für 4 Personen)

Das brauchen Sie:

- 1 [Weißkohl](#) oder [Wirsing](#) (Art.Nr. 704 o. 711)
- Für die Hackfleischröllchen:**
- Etw. [Bratöl](#) (Art.Nr. 8679)
 - 500 g [Hackfleisch](#) gemischt (Art.Nr. 3959)
 - 1 [Ei](#) (Art.Nr. 1991)
 - 1 [Brötchen](#) vom Vortag eingeweicht (Art.Nr. 3006)
 - 1/2 Bund [Petersilie](#) (Art.Nr. 451)
 - 1 [Zwiebel](#) (Art.Nr. 400)
 - Etw. Salz, Pfeffer
 - Prise [Muskatblüte](#) (Art.Nr. 8255)
- Für die Couscouströllchen:**
- 1 Pack. [Couscous](#) (Art.Nr. 6014)
 - 400 g [Zwiebeln](#) (Art.Nr. 400)
 - 2 [Tomaten](#) (Art.Nr. 106)
 - 4 EL [Olivenöl](#) (Art.Nr. 8044)
 - Etw. Salz, Pfeffer oder Chili
- Für den Paprika-Feta-Dipp:**
- 4 [Paprikaschoten](#) (Art.Nr. 121)
 - 200 g [Feta](#) (Art.Nr. 2158)
 - 4 EL [Olivenöl](#) (Art.Nr. 8044)

Und so geht's:

Vom Weißkohl oder Wirsing pro Rezept (Fleisch oder vegetarisch) ca. 20 Blätter vorsichtig vom Kohlkopf ablösen und in Salzwasser die Blätter mindestens 5 Minuten blanchieren, abtropfen lassen und den Strunk mit einem Messer etwas flacher abschneiden.

Paprikaschoten säubern, entkernen und in Vierteln im Backofen auf Grillstufe gut bräunen lassen. Die Haut noch heiß abziehen, die Filets in einen hohen Behälter geben, Feta und Olivenöl dazu, sehr fein pürieren.

Für die Hackröllchen, alle Zutaten zerkleinern, Brötchen, Ei und Gewürze hinzufügen und alles miteinander vermengen.

Für die Couscouströllchen, Tomaten in Stückchen schneiden, Couscous nach Anleitung zubereiten, mit Öl, Tomatenstückchen und gewürfelte Zwiebeln mischen.

Nun die Kohlblätter mit je einem EL Masse fühlen und fest aufrollen. Diese in einer Pfanne bei mittlerer Hitze sanft auf beiden Seiten mit Öl anbraten, auf ein Backblech setzen und im Ofen bei 160°C 10 Minuten fertig backen.

Mit dem Feta-Dipp, der kalt oder warm sein darf, servieren.

Tipp: Dazu passt ein leckerer Tomatensalat.

Wir wünschen Ihnen gutes Gelingen!