Kohlrouladen geschichtet

Zutaten | 4 Portionen

400 g	Rinderhackfleisch
100 g	Schmand
1 TL	Senf
2 EL	Röstzwiebeln
30 g	Paniermehl
1	Ei
	Salz, Pfeffer
800 g	Drillinge
400 g	Spitzkohl
1	Zwiebel
1	Knoblauchzehe
2	Möhren
20 g	Rapsöl
40 g	Tomatenmark
500 ml	Sahne
3 TL	Gemüsebrühe
2 TL	Basilikum
1 ½ TL	Salz, Pfeffer
30 g	Speisestärke

Zubereitungszeit: 30 Min.; Garzeit: 75 Min.

- Den Backofen auf 210 °C Ober-/Unterhitze vorheizen.
- Für die Hackbällchen Rinderhackfleisch, Schmand, Senf, Röstzwiebeln, Paniermehl und Ei miteinander verkneten. Mit Salz und Pfeffer würzen. Mit einem Esslöffel größere Bällchen formen.
- Die Kartoffeln waschen, gründlich abtrocknen und halbieren. In einen leicht eingefetteten Bräter geben und salzen. Hackbällchen auf den Kartoffeln verteilen.
- Den Spitzkohl putzen, den Strunk entfernen und in grobe Stücke schneiden. Über den Hackbällchen verteilen.
- Für die Sauce Zwiebel schälen und vierteln. Knoblauch schälen. Möhren schälen und grob raspeln. Zwiebeln und Möhren mit dem Öl in einem Topf andünsten. Tomatenmark und Koblauch dazugeben, kurz anschwitzen und mit Sahne ablöschen. Gemüsebrühe dazugeben und alles mit Basilikum, Salz und Pfeffer würzen.
- Die Speisestärke mit etwas Wasser glattrühren, in die Sauce geben und die Sauce unter Rühren nochmals aufkochen lassen. Die Sauce abschmecken und eventuell nachwürzen.

- Die Sauce über Spitzkohl und Hackbällchen gießen. Dabei sollte das Gemüse und Fleisch möglichst vollständig mit Sauce in Berührung kommen. Den Bräter mit dem Deckel verschließen und im untersten Einschub auf dem Rost etwa 75 Minuten schmoren.

Die folgenden Angaben beziehen sich auf eine Portion von ca. 100 g:

Nährwerttabelle

Energie	Fett	Kohlenhydrate	Eiweiß	Kalzium
113 kcal	6,7 g	8,4 g	4,5 g	32 mg