

Rezept (für 3 Personen)

Gefüllte Tomaten, Paprika, kleine Zucchini, kleine Kohlrouladen bzw. kleine Krautwickel

1. Gemüse vorbereiten:

6 Tomaten	Grünen Ansatz kegelförmig ausschneiden. Das Innere mit einem Teelöffel aushöhlen und in einer Schüssel auffangen. (Vgl. Foto " Blick in die Küche ").
2 kleine oder 1 größere Zucchini	Zucchini längs halbieren und das weiche Innere mit einem Teelöffel aushöhlen. Größere Zucchinihälften noch einmal quer halbieren. (Vgl. Foto " Blick in die Küche ").
1-2 rote Paprika 2-3 hellgrüne Paprika (ungarische oder türkische)	Paprika halbieren, Kerne entfernen und weiße Trennwände vorsichtig ausschneiden. (Vgl. Foto " Blick in die Küche ").
Weißkohl	<p>Man verwendet die äußeren Blätter von einem größeren Kohlkopf.</p> <p>Zunächst den Strunk kegelförmig ausschneiden. (Vgl. Foto "Blick in die Küche"). Dann die Blätter einzeln vom Kohlkopf lösen. Man braucht etwas Geduld – und es ist eine leicht fizzelige Angelegenheit, denn manchmal reißen die Blätter dabei etwas ein, was allerdings nicht besonders schlimm ist. (Vgl. Foto "Blick in die Küche").</p> <p>Die äußeren beiden Deckblätter werden nicht verwendet. Man kann aber das Losmachen damit üben.</p> <p>Jedes Kohlblatt hat eine verdickte Mittellaufnaht. Dieser dicke Scheitel wird flach geschnitten d.h. oben abgekappt. (Vgl. Foto „Blick in die Küche“).</p> <p>Anschließend werden die Kohlblätter ‘blanchiert’, also in einem großen Topf mit kochendem Salzwasser ca. 1 Min. gekocht, damit sie nicht mehr so steif sind. Dann in einem Sieb abtropfen lassen.</p>

Das vorher aufbewahrte Tomaten-Innere	Klein schneiden Klein würfeln.
1 Zwiebel	Drüber streuen.
Salz, Pfeffer	Alles vermischen und auf ein (z.B. mit Olivenöl) eingeeöltes Backblech verteilen.
Zum Schluß alle einzelnen vorbereiteten Gemüseteile mit je 1 kleinen Prise Salz und Pfeffer würzen	
2. Hackfleischfüllung	
700 g Hackfleisch (½ Schwein ½ Rind)	Alles mit der Hand verkneten und das vorbereitete Gemüse damit füllen. Kohlblätter mit der Füllung aufrollen (vgl. Fotos " Blick in die Küche "). Das gefüllte Gemüse auf des vorbereitete Backblech legen
1 rohes Ei	
1 gehäufte EL Semmelnbröseln	
1 Teel. Senf	
1 gestr. EL Paprikapulver (edelsüß)	
2 Zwiebeln, fein gewürfelt	
Salz, Pfeffer	
Ca. 3 Pötchen ital. Kräuter	Das gefüllte Gemüse auf dem Backblech damit bestreuen.
100 g geriebenen Gouda	
3. Abschluß	
Backofen 200° (vorgeheizt)	Eine gute Stunde in den Backofen (untere Schiene)
1 Becher Sahne	Anschließend zwischen die verschiedenen gefüllten Gemüse gießen

Beilagen:

Krautsalat	Bietet sich an, denn man kann den übrigen inneren Kohlkopf dazu verwenden.
Reis	Uncle Ben's for me und Thai-Klebereis for you