

Kochkurs, 19.01.2026 – mit Frau Maria Stefan (Mama von Betty und Anton Noris)

## Rumänien „Sarmale“ – mit Rindfleisch gefüllte Kohlrouladen

### Wir brauchen:

- 3 Zwiebeln
- 1kg Hackfleisch  
oder Paprika und Champignons (vegetarisch)
- ca. 2 handvoll Reis (vegetarisch 4 handvoll)
- Tomatenmark
- Öl
- Salz, Pfeffer, 2 Lorbeerblätter, Gemüsegewürz
- 1 eingelegter Sauerkrautkopf

1. Zwiebeln fein schneiden und im Öl langsam anbraten.
2. 2 Esslöffel Tomatenmark, Salz und den Reis zugeben, weiter anbraten und dann zur Seite stellen.  
(Für die vegetarische Variante, Champignons und Paprikastücke mitbraten.)
3. Jedes Sauerkrautkopfblatt waschen, damit es nicht zu sauer schmeckt.
4. Fleisch mit Salz, Pfeffer und Suppenwürze mischen, dann auch die Zwiebelreismischung dazu geben.
5. Einen Löffel Fleischmischung (vegetarisch Reis-Gemüsemischung) auf ein Krautblatt geben, einrollen und an den Enden zum Schließen einstülpen.
6. Die dicken Teile vom Blatt eignen sich nicht zum Rollen, diese entfernen und klein schneiden.
7. In einen Topf die geschnittenen Krautstücke legen, darauf die Krauttaschen schichten und dazwischen immer wieder einzelne Esslöffel Tomatenmark geben.
8. Mit Wasser aufgießen, so das alle Krauttaschen darin liegen.
9. Etwa 40 Minuten köcheln, bis der Reis weich ist.
10. Wer mag kann die Reistaschen mit Polenta und Sauerrahm servieren.

