

Prinz-Eugen-Straße 2  
77654 Offenburg

Ernaehrungszentrum@ortenauekreis.de  
www.EZ-Ortenau.de

## Hackbraten im Wirsingmantel

| Zutaten:  | Zubereitung:   |
|---|--|
| 1 kleiner fester Wirsingkohl  | äußere Blätter entfernen                                       |
| Auf den Siebeinsatz des Schnellkochtopfes geben, mit ¼ l Wasser und etwas Salz bestreuen. Auf der <b>Schonstufe 3 Minuten garen, sofort abdampfen.</b> Den Kohl herausnehmen, kalt abspülen, die Blätter vom Strunk lösen und trocken tupfen.   |  |
| 1 altbackenes Brötchen  | in kaltem Wasser einweichen, ausdrücken                        |
| 2 kleine Zwiebeln   | in feine Würfel schneiden                                      |
| 500 g gemischtes Hackfleisch  | mit dem Brötchen und den Zwiebeln zu einem glatten Teig kneten |
| Salz, Pfeffer<br>Paprika edelsüß, Muskat, Thymian   | den Hackfleischteig kräftig abschmecken                        |
| Ein feuchtes Geschirrtuch oder Frischhaltefolie auf der Arbeitsfläche auslegen  |  |
| 150 g durchwachsener Schinkenspeck in dünnen Scheiben   | leicht überlappend auf dem Geschirrtuch/ Folie auslegen        |
| Die Kohlblätter darauf verteilen, die Hackfleischmasse darauf verstreichen, mit Hilfe des Tuches zu einer Roulade aufrollen und auf ein angefeuchtetes Brett aufrollen. Das Ganze in einen mit Wasser ausgespülten Bratschlauch geben, gut verschließen, ein Loch in die obere Folie stechen und die Roulade bei <b>220° C 50 Minuten garen, oder bei 100 Grad im Dampfgarer ca. 40 Minuten garen</b> |  |

