

# Blanchieren: Gefüllte Kohlwickel

Wenn das Gargut für kurze Zeit in kochende, gesalzene Flüssigkeit getaucht wird, nennt man das blanchieren. Meistens handelt es sich um ein Vorgaren, dem noch weitere Zubereitungsschritte folgen. Auch bei den gefüllten Kohlwickeln ist das Blanchieren der erste Schritt zum Genuss.

## Was Blanchieren heisst

Blanchieren nannte man früher auch überwellen. Diese Grundzubereitung ist oft die Vorbereitung für Päckli und Wickel. Manchmal kommt sie auch fürs Tiefkühlen zum Einsatz, um Enzyme abzutöten. Und schliesslich wird eine Bouillon von blanchierten Knochen besonders klar.

### Blanchieren, um Gemüse geschmeidig zu machen

Zum Beispiel Wirz, Kohl, Lattich.

Reichlich Wasser aufkochen, salzen, das Gargut hineingeben und ohne Deckel kurz kochen lassen. Mit einer Siebkelle herausnehmen und nach Rezept weiterfahren.

■ Wenn Gemüse nicht sofort weiterverwendet wird, gleich in Eiswasser abkühlen. So bleiben die Inhaltsstoffe besser erhalten.

### Blanchieren, um Gemüse zu garen, eigentlich kurz zu sieden

Zum Beispiel feine Kefen, feine Bohnen, Spinat, frische Erbsen.

Reichlich Wasser aufkochen, salzen, das Gargut hineingeben und ohne Deckel etwa eine Minute kochen lassen. Das Wasser abgiessen und das Gemüse sofort weiterverwenden.

■ Das Gemüse in Butter schwenken, abschmecken und sofort servieren. Oder für die spätere Verwendung kurz in Eiswasser abkühlen, damit es leuchtend grün bleibt und kaum an Nährwert verliert.

### Blanchieren, um Gemüse den strengen Geschmack zu nehmen

Zum Beispiel Lauch, Fenchel, Kohl, Sellerie.

Reichlich Wasser aufkochen, salzen, das Gargut begeben und ohne Deckel kurz kochen lassen. Das Wasser abgiessen und nach Rezept weiterfahren.

■ Mit dem Blanchierwasser eine Bouillon zubereiten. So bleibt der Nährwert erhalten.

### Blanchieren, um Tomaten leichter schälen zu können

Reichlich Wasser aufkochen, die Tomaten begeben, ohne Deckel kurz kochen lassen, dann herausnehmen und schälen.

■ Tomaten sofort in Eiswasser abkühlen. So bleibt das Fleisch fest und es können schöne Würfel geschnitten werden.

Haben Sie Fragen, Probleme oder sonst ein kulinarisches Anliegen? Wir sind für Sie da.

Schweizer Milchproduzenten SMP  
Redaktion LE MENU  
Weststrasse 10, 3000 Bern 6  
Telefon 031 359 57 59  
lemenu.redaktion@swissmilk.ch

# Gefüllte Kohlwickel

Für 4 Personen

Butter für die Form

8 schöne Kohlblätter

Füllung:

Butter zum Dünsten

250 g Zwiebeln, in feine Streifen  
geschnitten

1 Knoblauchzehe, fein gehackt

300 g Kalbfleisch, gehackt

400 g Tomaten, geschält und entkernt

100 g Gruyère, gerieben

2 EL Petersilie, gehackt

Salz, Zimt und Cayennepfeffer

Butterflocken

**1** Die Kohlblätter in viel Salzwasser blanchieren, herausnehmen und in Eiswasser abkühlen. Die Mittelrippen flach schneiden.

**2** Für die Füllung Zwiebeln und Knoblauch in Butter glasig dünsten, das Hackfleisch mitdünsten, die Tomaten beigegeben und alles zu einem dicken Brei einkochen. Etwas abkühlen. Den Käse und die Petersilie darunter mischen. Mit Salz, Zimt und Cayennepfeffer abschmecken.

**3** Die Füllung auf die Kohlblätter verteilen, aufrollen und in eine ausgebutterte Gratinform legen. Mit Butterflocken belegen und im auf 160 °C vorgeheizten Ofen ca. 15 Minuten erhitzen. Zwischendurch die Rollen mit der flüssig gewordenen Butter bepinseln.

**4** Zum Servieren die Kohlwickel halbieren, auf vorgewärmten Tellern anrichten und mit einer Tomatensauce servieren.

