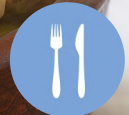


Rezept Europa: Balkan



Gefüllte Krautwickel nach Balkan Art

Dieses Sarma Rezept ist auf dem Balkan weit verbreitet und besonders in den kalten Wintermonaten außerordentlich beliebt. Bei der Sarma handelt es sich um Krautwickel mit Hackfleisch-Reis-Füllung.

So wird's gemacht:

Zunächst den inneren Strunk von dem **Weißkohlkopf** herausschneiden und einzelnen Blätter von außen nach innen abziehen. Die Blätter müssen ganz bleiben und dürfen nicht angeschnitten werden. Wasser in einen großen Topf geben und die Blätter darin **15 Minuten** lang kochen.

Speck in kleine Würfel schneiden und mit **Öl** und den fein gehackten **Zwiebeln** und **Karotten** in der Pfanne anbraten. Sind die **Zwiebeln** glasig, gibt man **Paprikapulver** und **Tomatenmark** hinzu. Das rohe **Hackfleisch** wird mit **Salz**, **Pfeffer** und **Vegeta** gewürzt und kommt nun mit dem Reis und allen anderen Zutaten in eine Schüssel, wo alles mit den Händen gut durchgeknetet wird.

Für das Sarma Rezept werden nur die größeren Blätter verwendet. Was übrig bleibt, wird in mundgerechte Stücke geschnitten und in den Topfboden gelegt. Nun füllt man die **Kohlblätter** mit der **Hackfleischfüllung** zu Rouladen und stopft die beiden Enden mit den Fingern zu. Die Krautwickel werden im Kochtopf kreisförmig übereinandergeschichtet und mit Wasser aufgefüllt.

Nun wird die Sarma mindestens **2 Stunden** lang bei ganz schwacher Hitze gekocht. Am besten bereitet man die Sarma einen Tag vorher zu und stellt sie die Nacht über in den Kühlschrank, da sie am Tag darauf noch viel besser schmeckt. Sarma isst man traditionell mit Weißbrot und sollte etwas übrig bleiben, lässt sich Sarma problemlos einfrieren.

Sie brauchen:

Zutaten für 4-6 Personen

- 1 Weißkohlkopf
- 500 Gramm gemischtes Hackfleisch
- 100 Gramm Bauchspeck geräuchert
- 1/2 Tasse Langkornreis
- 6 Knoblauchzehen
- 2 Zwiebeln
- 2 Karotten
- 3 EL Tomatenmark
- 1 EL Paprikapulver
- 1 EL Vegeta (Gewürzsalz)
- Salz und Pfeffer
- Öl

🕒 45 min

👨🍳👩🍳👦 mittel