



Esst und trinkt, aber seid nicht maßlos! (Araf 31)
Banu Atabay's Mütevazı Lezzetler® Kochrezepte

Gefüllte Kohlblätter mit Hühnerfleisch

Tavuklu Lahana Sarmasi



1 kg weiss Kohl mit dünnen Blättern
1 Hühnerbrust
2 Gläser Reis
1 grosse Zwiebel
½ Bunt Petersilie
½ Bunt Dill
1 KL trockene Minze
1 TL Pfeffer
1 EL Tomatenmark
½ EL Paprikamark
1 ½ Teegläser Sonnenblumenöl
1 KL Salz

Die Kohlblätter einzeln auseinander legen, in kochendem Salzwasser abkochen und mit kaltem Wasser abschrecken.

In eine Rührschüssel klein gehackte Zwiebel geben und Salz einstreuen und reiben (auf diese Weise werden die Zwiebel weich).

Auf die Zwiebel sowohl Tomatenmark als auch Paprikamark, ausgewaschenen und abgetropften Reis und sehr klein geschnetzelte Hühnerbrust hinzugeben und vermischen.

Fein gehackte Petersilie, Dill, getrocknete Minze, Pfeffer und Öl hinzugeben. Die Zutaten ohne zu zerdrücken vermischen und anschliessend zwei Gläser Wasser hineinfüllen.

Die abgekochten Kohlblätter in der Grösse einer Handfläche zuschneiden.

Auf die obere Seite ausreichende Menge der Füllung geben und anschliessend von rechts und von links einschlagen und dann zusammenrollen und mit der Hand leicht zusammenpressen.

Jedes Kohlblatt auf diese Weise zubereiten und in einen breiten Topf hineinreihen. Zwei Gläser Wasser hineinfüllen und bei mittlerer Heizstufe 35 Minuten kochen.

Tipp: Mit den gleichen Zutaten kann man diese Speise auch mit Schwarzkohl zubereiten.