

Kochen mit Martina und Moritz vom 31.01.2026

Redaktion: Iris Möller-Grätz

## Kohlrouladen und Krautwickel – herzhaft, würzig und extrafein

Der Klassiker: Omas Krautwickel	2
Wok-Gemüse	4
Südtiroler Laubfrösch'	5
Chinesische Hühnerpäckchen	7
Griechische Kohlröllchen	9

URL: <https://www1.wdr.de/fernsehen/kochen-mit-martina-und-moritz/sendungen/kohlroulade-krautwickel-100.html>

## Kohlrouladen und Krautwickel – herzhaft, würzig und extrafein

Von Martina Meuth und Bernd Neuner-Duttenhofer

In der kalten Jahreszeit ist die Auswahl beim Gemüsehändler oder auf dem Markt in Sachen Kohl groß. Dort beherrschen die bunten Köpfe das Bild und sorgen für Abwechslung und Farbe. Da stapelt sich dicht und prall der Weißkohl oder Kappes, der dunkelgrüne Wirsing, mit seinen lockigen Blättern, früher Savoyer Kohl, auch Welscher Kohl genannt. Der Rotkohl mit seinem blassen Blau, der schlanke kräuselige Chinakohl, den es mittlerweile nicht nur im grünesäumten Weiß gibt, sondern auch mit rötlichen Spitzen auf eine Kreuzung mit Rotkohl hindeutet. Der spitzhütige Spitzkohl ist im Winter selten, er lässt sich nicht so gut aufbewahren wie die kräftigeren Sorten, die die Zeit nach der Ernte monatelang im kühlen Keller bestens überstehen und auch dann noch für Vitamine – vor allem dem dann raren Vitamin C – sorgen, wenn es sonst nicht viel Frisches gibt. All diese verschiedenen Kohlarten mit ihren strotzenden Köpfen bieten nicht nur einen schönen Anblick, sondern stehen auch für eine Vielzahl von fabelhaften Gerichten. Die WDR-Fernsehköche Martina und Moritz haben ganz verschiedene Rezepte ausgetüftelt.



## Der Klassiker: Omas Krautwickel

Kohlrouladen oder Krautwickel – das ist mundartlich verschieden. Kraut nennt man die Köpfe im Süden, Kohl heißen sie im Norden des Landes. In jedem Fall gehört eine würzige Hackfleischfüllung hinein.



### Zutaten für 6 Personen:

- 1 mittelgroßer Weißkohlkopf (ca. 1 kg)
- Salz
- Pfeffer
- 2-3 EL Öl oder Butterschmalz
- ca. ¼ l Brühe
- ca. 200 g Sahne, Schmand oder Crème fraîche
- Muskat
- Petersilie oder Schnittlauch

### Füllung:

- 1 altes Brötchen
- ca. ⅓ l Milch
- 1 große Zwiebel
- 2 EL Butter
- 2-3 Knoblauchzehen
- 1 Bund Petersilie
- 3-4 Anchovis/Sardellen
- Salz
- Pfeffer
- Muskat
- 1 EL Delikatesspaprika
- Cayennepfeffer
- 1-2 EL getrockneter Majoran
- ½-1 EL Kümmel
- 500 g Hackfleisch (nach Gusto gemischt: Schwein und Rind)
- 2-4 EL kleine Kapern
- 1-2 EL Cornichons (wer sie mag)
- 1 TL Senf
- 1 Ei

### Zubereitung:

- Den Kohlkopf putzen, welke und beschädigte Blätter entfernen. Um ihn in einzelne Blätter zu zerlegen, muss man den ganzen Kopf in kochendes Wasser tauchen, nach

ein bis zwei Minuten herausheben, in kaltem Wasser abkühlen – vorsichtig die Blätter ablösen, darauf achten, dass sie nicht reißen.

- Immer wieder ins kochende Wasser geben, bis man genügend Blätter abgelöst hat. Man rechnet pro Roulade zwei, drei oder auch vier Blätter.
- Die Blätter sauber zuschneiden, vor allem die Strünke flach oder sogar ganz heraus-schneiden. Das ist dann besonders wichtig, wenn sie sehr faserig sind. Zum Füllen an dieser Stelle so übereinanderlegen, dass eine geschlossene Fläche entsteht.
- Für die Füllung das Brot in kleine Würfel schneiden, in einer Schüssel mit der warmen Milch begießen und gründlich durchweichen lassen.
- Unterdessen die Zwiebel schälen, sehr fein in kleine Würfel schneiden und im heißen Fett weich dünsten. Den fein gewürfelten Knoblauch erst nach einigen Minuten zufügen, damit er nicht dunkel wird. Ganz zum Schluss die gehackte Petersilie untermischen. Sie soll ein wenig zusammenfallen. Auch die Anchovis jetzt fein gehackt in den Topf geben.
- Dieses Gemisch mit den eingeweichten, zerpfückten Brötchen (wenn nötig ausdrücken) und dem Hackfleisch in eine Schüssel füllen. Die Hälfte der fein gehackten Kapern und Cornichons zufügen (die andere Hälfte für die Sauce aufbewahren). Alles mit Salz, Pfeffer, mit Muskat, Paprikapulver sowie Cayennepfeffer, Senf, Majoran und Kümmel würzen. Alles gründlich miteinander verkneten und nochmal abschmecken. Die Füllung muss sehr kräftig sein, denn sie soll ja auch die Kohlblätter mit ihrer Würze versorgen.
- Für jede Kohlroulade ein oder zwei Blätter aufeinanderlegen – je nachdem, wie groß man die Kohlroulade haben will. Jeweils zwei, drei Esslöffel Füllung dazwischen verteilen, so einwickeln, dass nichts herausquellen kann. Gleich große Rouladen formen und mit Küchenzwirn zu Päckchen verschnüren oder wer darauf verzichten will, gibt sie mit der Nahtstelle zuerst ins heiße Fett. Das Eiweiß vom Fleisch sorgt dafür, dass die Päckchen verschlossen bleiben.
- Die Rouladen in einem breiten, flachen Schmortopf (sie sollten alle Bodenkontakt haben) im heißen Fett scharf anbraten – sie müssen richtig dunkle Bratspuren zeigen. Das gibt den typischen Geschmack.
- Erst wenn die Rollen rundum appetitlich gebräunt sind, mit Brühe ablöschen. Zugedeckt auf mittlerer Hitze sanft schmoren. Dabei immer wieder überprüfen, ob genügend Flüssigkeit im Topf ist. Gegebenenfalls mit einem Schuss Brühe ablöschen.
- Nach etwa 20 bis 30 Minuten – je nach Größe der Rollen – müssten diese gar sein (sie bieten auf Fingerdruck Widerstand). Wer den Kohl nicht so knackig sondern lieber weicher hat, muss die Krautwickel noch eine weitere halbe Stunde schmurgeln lassen.
- Die Rollen herausnehmen und die Sahne oder Crème fraîche zufügen, kurz aufkochen, restliche Kapern und Cornichons einrühren, die Sauce nochmals abschmecken, eventuell mit einer Prise Zucker abrunden. Über die Rouladen gießen und heiß servieren.
- **Tipp** für eine festere Bindung: Den Schmorsud in ein Töpfchen abgießen, die Sahne und die restliche Brühe zufügen. Sprudelnd einige Minuten einkochen. Dann ein Eigelb mit einigen Löffeln Sauce glatt quirlen und in die Sauce rühren. Jetzt nur noch erhitzen, bis die Sauce schön cremig bindet. Auf keinen Fall ins Kochen geraten lassen, weil sonst das Eigelb gerinnt.

**Beilage:** Kartoffelpüree, natürlich selbst gemacht. Kartoffeln (eine mehligere Sorte wie Bintje, Laura oder Marabel) bürsten und eine halbe Stunde gar kochen. Abgießen, zweifingerhoch Milch in den heißen Topf gießen, ein Stück Butter dazu und Salz sowie Muskat. Die gepellten Kartoffeln durch die Presse hinzugeben. Zum Schluss mit einer Gabel oder einem Holzlöffel aufschlagen, bis das Püree duftig und locker ist.

Falls Kohl übrig bleibt:

## Wok-Gemüse

Was an Kohl übrig bleibt, wenn die Füllung in die Blätter gegeben wurde, meist ja das zarte Herz oder die fleischigen unteren Enden beim Chinakohl, das verarbeitet man zu einer wunderbaren Gemüsebeilage:

In feine Streifen schneiden, dann im heißen Wok in wenig Öl rasch unter Rühren eine bis zwei Minuten scharf braten. Dabei auf asiatische Weise mit Ingwer, Knoblauch, Chili würzen, auch mit einem Schuss Sojasauce und Sesamöl. Oder auf mediterrane Art in Olivenöl scharf anbraten – ruhig ebenfalls im Wok, in dem das Gemüse besser gegart wird, als in einer normalen Pfanne. Mit Salz und Pfeffer würzen, nach Belieben auch mit Kümmel und/oder Majoran.

## Südtiroler Laubfrösch'

In alten Kochbüchern nennt man Wirsing auch Savoyer Kohl oder Welschkohl. In Italien heißt er verza (von dem sich wohl der Name Wirsing abgeleitet hat) – klar lässt sich an all dem erkennen, dass der Wirsing ein Italiener ist. Deshalb wird ihm heute mal eine Südtiroler Füllung verpasst.



### Zutaten für 4 bis 6 Personen:

- 1 schöner Wirsingkopf
- Salz, Pfeffer

### Füllung:

- 100-150 g Südtiroler Speck
- 2 EL Olivenöl
- 1 Zwiebel
- 2 Knoblauchzehen
- Muskat
- Prise Zucker
- Zitronenschale (von ¼ Zitrone)
- Salz
- Pfeffer
- 3-4 Thymianzweige
- 2 Scheiben Schüttelbrot (ca. 100 g oder 6-8 Scheiben Knäcke-Roggenbrot)
- ca. 200-250 ml Brühe
- 150-200 g Bergkäse in dicken Scheiben
- 2 Eier
- Schnittlauch
- 2 EL Öl zum Braten

### Petersiliensauce:

- 1 große Zwiebel
- 2-3 EL Butter
- 1 Bund Petersilie
- ca. 150 ml Brühe
- 150 g Crème fraîche
- Salz
- Pfeffer
- 1 Stück Zitronenschale
- 1 EL Zitronensaft
- 1 Prise Cayenne
- 1 Prise Zucker

## Zubereitung:

- Den Wirsing zunächst entblättern und die Blätter ein paar Minuten blanchieren, damit sie biegsam werden und man sie gut wickeln kann. Nach dem Blanchieren im kalten Wasser abkühlen lassen, bis man sie anfassen kann.
- Für die Füllung den Speck würfeln. Im heißen Öl sanft auslassen. Gleich fein gehackte Zwiebel und den gehackten Knoblauch zufügen und mitdünsten. Sobald sie weich werden, die Hitze etwas verstärken, damit ein zarter Bräunungseffekt entsteht. Das gelbe Herz des Wirsing fein hacken und mitdünsten. Alles salzen und pfeffern, mit Thymian würzen.
- Das Schüttel- oder Knäckebrötchen in kleine Stücke brechen und mit dem Pfanneninhalt in einer Schüssel mischen. Zugedeckt 15 Minuten ziehen und einweichen lassen. Falls das Brötchen zu trocken wirkt, mit etwas heißer Brühe benetzen.
- Den Käse klein würfeln und unter die nur noch lauwarme Brötchenfüllung mischen. Die Eier sowie reichlich fein geschnittenen Schnittlauch untermischen.
- Diese Brötchenfüllung kräftig abschmecken. Jeweils einen guten Esslöffel davon in ein Wirsingblatt wickeln. Darauf achten, dass die Röllchen rundum geschlossen sind, damit kein Käse auslaufen kann.
- Die Röllchen mit der Verschlussstelle nach unten, dicht an dicht nebeneinander, in einer großen, flachen Kasserolle oder tiefen Pfanne im heißen Öl anbraten. Erst wenn sie dort hübsch braun geworden sind, drehen und wenn alles rundum gebräunt ist, mit etwas Brühe ablöschen. Zugedeckt auf kleinem Feuer etwa 20 bis 25 Minuten gar ziehen lassen.
- Dazu gibt es eine Petersiliensauce. Dafür fein gehackte Zwiebel in Butter weichdünsten. Die Petersilienblätter abzupfen und beiseitelegen. Die Stiele zur Zwiebel geben, mit Brühe auffüllen. Salz und ein Stück Zitronenschale zufügen. Zugedeckt 20 Minuten leise köcheln.
- Die Stiele entfernen, Crème fraîche zufügen, etwas Zitronensaft, Cayenne und eine Prise Zucker. Die Blätter zufügen und zusammenfallen lassen. Dann alles mit dem Mixstab zur cremigen Sauce mixen und abschmecken.

**Servieren:** Jeweils zwei, drei Röllchen auf einen Spiegel von grüner Sauce setzen. Dazu gibt es Baguette, frisches Bauernbrot oder aber auch das Schüttel- oder Knäckebrötchen.

## Chinesische Hühnerpäckchen

Man muss nicht, aber man kann den Chinakohl natürlich wunderbar auf chinesische Art zubereiten: Kohlröllchen à la chinoise. Martina und Moritz verwenden dafür lieber das Keulenfleisch statt Hühnerbrust, es hat Sehnen, die sich beim Schmoren auflösen und das Fleisch schön saftig halten. So kann man die Päckchen richtig kräftig anbraten und langsam schmurgeln lassen – und die Füllung zergeht dann auf der Zunge.



### Zutaten für 4 bis 6 Personen (entweder Vorspeise oder Hauptgericht):

- 2 ganze Hühnerschenkel (falls Ober- und Unterschenkel getrennt verkauft werden, lieber die Oberschenkel nehmen, ca. 300 g)
- 1 EL fein gewürfelter Ingwer
- 1 EL Knoblauch
- 1 TL fein gehackte Chili (milde Chili)
- 1 TL Sojasauce
- 1 TL Sesamöl
- Salz
- Pfeffer
- ½ TL Zucker
- 1 gestrichener TL Speisestärke
- Koriandergrün
- 1 Chinakohlkopf (ca. 500 g)
- 1 EL Sesamöl
- 2-3 EL neutrales Öl zum Braten oder 1 TL Sesamöl zum Dämpfen
- 100 ml Brühe

### Soja-Ingwer-Dip:

- 4 EL Sojasauce
- 3-4 EL Zitronensaft
- ½ TL Zucker
- 1 TL Sesamöl
- 1 TL fein gehackter Ingwer
- 1 TL Knoblauch
- 1 EL zerzupfter Koriander

### Zubereitung:

- Den Chinakohlkopf in einzelne Blätter zerlegen. In kochendes Salzwasser tauchen, damit sie weich genug zum Aufrollen sind. Dann in Eiswasser gut abkühlen.

- Das Fleisch vom Knochen lösen und halbzentimeterklein würfeln. Die Haut zuvor abziehen und ebenfalls klein schneiden. Diese zuerst in einer Pfanne langsam ausbraten, bis sie kross und knusprig sind. Auf Küchenpapier abtropfen. Das Hühnerfett auffangen, das kann man wunderbar zum Kochen verwenden.
- Unterdessen die Fleischwürfel mit Ingwer, Knoblauch, Koriander und Chili mischen. Dabei auch Sojasauce und Sesamöl sowie Zucker, Salz, Pfeffer und einen Löffel Hühnerfett zufügen. Alles innig mit Speisestärke mischen. Marinieren lassen, bis die weiteren Vorbereitungen erledigt sind.
- Die äußeren Chinakohlblätter – vor allem, wenn sie löchrig, beschädigt oder welk sind – entfernen. Die schönen Blätter zum Füllen vorsehen: Wenn das untere Ende sehr dick ist, flach schneiden oder überhaupt abschneiden. Diese Teile kann man in Streifen schneiden und mit unter das Fleisch mischen oder als Wokgemüse verwenden (siehe Tipp oben).
- Je einen Esslöffel Füllung aufs dicke Ende setzen und aufrollen.
- Methode 1: Röllchen braten, dafür dicht an dicht in die Pfanne auf die Nahtseite ins heiße Öl setzen und zuerst auf dieser anbraten. Dann langsam einmal um die Achse drehen. Bevor die Röllchen zu dunkel werden, die Brühe angießen, die Hitze auf kleinste Stufe schalten, den Topf/die Pfanne verschließen und die Röllchen etwa 20 Minuten leise schmurgeln.
- Methode 2: Röllchen dämpfen – im Dampfgarer bei 90 Grad oder auf einer Platte im Wok oder Bambuskorbchen (das mit ein paar Tropfen Sesamöl einpinseln), ebenfalls ca. 20 Minuten.
- Die Röllchen auf einer Platte anrichten, zum Aus-der-Hand-Essen Zahnstocher bereistellen.
- Für einen Dip Sojasauce, Zitrone und Sesamöl mit Ingwer, Knoblauch, Zucker und zerzupftem Koriander verrühren.

## Griechische Kohlröllchen

Nach dem Vorbild der beliebten Dolmades, den zarten Röllchen aus Weinblättern. Stattdessen kann man jedoch auch den zarten Spitzkohl verwenden, den es jedoch nur im Sommer gibt. Im Winter ist Chinakohl bestens geeignet. Solche kleinen Röllchen aus Kohl, gefüllt mit einer saftigen Reisfüllung, sind warm wie kalt ein unwiderstehlicher Leckerbissen. Sie sind übrigens absolut vegetarisch.



### Zutaten für 6 bis 8 Personen:

- 1 Chinakohlkopf (ca. 500 g)
- Salz
- Pfeffer
- 2 Zwiebeln
- 4 EL Olivenöl (griechisches passt besonders gut)
- 4 Knoblauchzehen
- ca. 1 Kaffeetasse Reis
- Saft von 1 Zitrone (½-1 Espressotasse)
- ½-1 Espressotasse Sultaninen oder Korinthen
- ½-1 Espressotasse Pinienkerne
- Muskatblüte
- Chiliflocken oder Cayennepfeffer
- frische Minze
- ca. 150 ml Gemüsebrühe

### Zitronensauce:

- 1 Eigelb
- 1 ganzes Ei
- 1 TL Speisestärke
- 1 Espressotasse Zitronensaft
- ca. ⅛ l Gemüsebrühe
- Salz
- Pfeffer

### Zubereitung:

- Den Chinakohlkopf wie gezeigt in einzelne Blätter zerlegen. In kochendes Salzwasser tauchen, damit sie weich genug zum Aufrollen sind, und dann in Eiswasser gut abkühlen.
- Für die Füllung die Zwiebeln und den Knoblauch sehr fein hacken, im heißen Öl andünsten, aber nicht bräunen. Die rohen Reiskörner unterrühren, ebenso Zitronensaft,

Korinthen und Pinienkerne. Mit Salz, Pfeffer, Chiliflocken oder Cayennepfeffer würzen. Die Masse sehr kräftig abschmecken – wenn der Reis aufgequollen ist, hat er eine Menge Würze geschluckt.

- Je einen Esslöffel Füllung in ein Blatt wickeln: auf das fleischige untere Ende setzen, die Seiten etwas einschlagen, damit nichts herausquellen kann. Die Röllchen nicht zu fest wickeln, damit sie nicht platzen, wenn der Reis aufquillt.
- Die Röllchen dicht an dicht in einen Topf schichten, mit Öl beträufeln, und mit Brühe knapp bedecken. Obenauf gehackte Minze geben (diese kann man natürlich auch vorher in der Füllung verarbeiten). Kurz aufkochen, dann auf kleinste Stufe schalten und die Dolmades etwa 20 bis 30 Minuten (je nach Größe der Röllchen) ziehen lassen. Sie haben dann nahezu alle Flüssigkeit aufgesogen, sind dick und prall und glänzen.
- Dazu gibt es Zitronensauce – sie ist fast schon ein duftiger Sabayon: Dafür Eigelb und das ganze Ei mit Stärke glatt quirlen, den Zitronensaft unterrühren und schließlich die heiße Brühe. Alles in einem Topf auf mittlere Hitze stellen.
- Unter ständigem Schlagen erhitzen, bis die Sauce dicklich wird. Nicht richtig kochen lassen, weil sonst die Eigelbe gerinnen und die Sauce nicht mehr binden können.
- Man kann sie übrigens wie die Röllchen warm und kalt essen. Vor dem Servieren nochmals aufschlagen und mit Salz und Pfeffer abschmecken.

**Tipp:** Für dieses Gericht empfiehlt sich griechisches Olivenöl, das schwerer, weicher und süßer ist als das Öl aus der Toskana.