Gefüllte Kohlblätter
Waraq Qarnabit Mahschi

Gefüllte Kohlblätter, auch bekannt als Waraq Qarnabit Mahschi, sind ein traditionelles Gericht aus Jordanien. Diese Kohlblätter sind mit einer würzigen Mischung aus Reis und Hackfleisch gefüllt und werden oft mit Joghurt serviert. Der Geschmack ist herzhaft und würzig, mit einer angenehmen Balance aus den Aromen der Gewürze und der zarten Textur des gekochten Kohls.

Herkunft: Jordanien
Kategorie: Hauptspeisen, Fleischgerichte

Vorbereitungszeit: 15 Minuten
Zubereitungszeit: 90 Minuten

Zutaten für 4 Portionen

20 Blätter Wirsing
6 EL Öl
3 Zwiebel(n)
100 g Mandeln
500 g Lammfleisch gehackt
300 g Reis
1 TL Paprika Rosenpaprika
½ TL Kümmel
½ TL Koriander
¼ TL Muskatblüte
1 Prise Pfeffer
1 Prise Salz

Vorbereitung

Einen großen Topf halb mit Wasser füllen und zum Kochen bringen. Die Kohlblätter vorsichtig hineingeben, sie dürfen nicht beschädigt werden. 10 Minuten blanchieren, herausnehmen und beiseite legen. Die Zwiebeln schälen und fein schneiden und die Mandeln grob hacken.

Zubereitung

2 EL Olivenöl in einer Pfanne erhitzen. Die Zwiebeln darin glasig werden lassen, dann herausnehmen und beiseite stellen. Die Mandeln in der Pfanne mit weiteren 2 EL Olivenöl anrösten. Zu den Zwiebeln stellen. Das restliche Öl in die Pfanne gießen und das Hackfleisch darin unter Rühren anbraten. Die vorbereiteten Zutaten mit dem Reis, Gewürzen und Salz in eine Schüssel geben und gut vermischen. Von den Kohlblättern den Stiel abschneiden. Eventuell die Innenrippen abflachen. Beschädigte Blätter kann man flicken, indem man ein weiteres Blatt darüberlegt. Jeweils etwas von der Füllung in die Mitte des Blattes geben. Von rechts und links einschlagen, dann von unten her aufrollen. Eventuell mit Küchengarn umwickeln. Auf dem Boden eines großen flachen Topfes die restlichen Blätter und Stengelstücke auslegen. Die Kohlrollen mit der Naht nach unten hineinschichten. Alles knapp mit Wasser bedecken und zum Kochen bringen. Zugedeckt 1 Stunde köcheln lassen. Heiß mit Joghurt servieren.

© 2026 coquina.de