Rumänische Kohlrouladen
Sarmale

Sarmale sind gefüllte Kohlrouladen aus Rumänien, in Tomatensauce oder Sauerkrautsaft geschmort und gelten als Nationalgericht des Landes.
Dieses Gericht begleitet Rumänen zu Festtagen wie Weihnachten oder Hochzeiten. In verschiedenen Regionen werden frische Weißkohl- oder Sauerkrautblätter verwendet und die Rezepte mündlich von Generation zu Generation weitergegeben.

Herkunft: Rumänien
Kategorie: Hauptspeisen, Fleischgerichte

Vorbereitungszeit: 30 Minuten
Zubereitungszeit: 3 Stunde(n)

Zutaten für 4 Portionen
18 Kohlblätter
600 g Hackfleisch (Schwein und Rind)
150 g Langkornreis
2 Zwiebel(n)
4 Zehen(n) Knoblauch
400 g passierte Tomaten
100 g geräucherte Speckwürfel
2 EL Pflanzenöl
1 TL Salz
1 TL Pfeffer schwarz, frisch gemahlen
1 TL Paprikapulver edelsüß
1 TL Dill getrocknet
½ TL Majoran gerebelt
3 Lorbeerblätter
300 ml Fleischbrühe oder Wasser

Vorbereitung
Die Zwiebeln und den Knoblauch schälen und fein hacken. Die Weißkohlblätter in kochendem Wasser 3 bis 5 Minuten blanchieren, bis sie weich und biegsam sind. Bei Verwendung von Sauerkrautblättern den überschüssigen Salzgeschmack abwaschen.

Zubereitung
Öl in einer Pfanne erhitzen, die Speckwürfel auslassen, die Zwiebel und den Knoblauch glasig dünsten. Reis hinzufügen, kurz mitrösten und vom Herd nehmen.
In einer großen Schüssel das Hackfleisch mit dem vorgegarten Reis, Zwiebel-Knoblauch-Mischung, Salz, Pfeffer, Paprikapulver, Dill und Majoran gründlich vermengen.
Jeweils ein Kohlblatt flach ausbreiten, 2 bis 3 EL der Fleisch-Reis-Mischung in die Mitte geben, die Seiten einschlagen und fest aufrollen. Den Topfboden mit Kohlstreifen auslegen, um Anbrennen zu verhindern. Die Rouladen dicht nebeneinander setzen und Lorbeerblätter dazwischen verteilen. Passierte Tomaten mit Wasser oder Brühe verrühren, über die Sarmale gießen, bis sie knapp bedeckt sind. Den Topf abdecken und bei schwacher Hitze 2,5 bis 3 Stunden langsam

© 2026 coquina.de

schmoren lassen, bis der Kohl weich und die Aromen harmonisch verschmolzen sind.

Varianten

- Für eine feinere Säurenote etwas Sauerkrautsaft in die Tomatensauce geben.

- Rauchpaprika (pimentón de la vera) anstelle von edelsüßem Paprika sorgt für eine rauchige Tiefe.

- Vegetarische Version: Hackfleisch durch eine Mischung aus Linsen und sautierten Pilzen ersetzen.

© 2026 coquina.de