

Gratinierte Zuckerhutrollen



Zutaten für 4 Personen

Für die Sauce Bolognese

- 1 Zwiebel
- 2 Karotten
- 300 g gemischtes Bio-Hackfleisch
- 700 g Tomatensauce
- 1 EL Kokosfett
- 3 EL Dinkelmehl
- etwa 100 ml Rotwein

Für die gefüllten Zuckerhutrollen

- 10 Zuckerhutblätter
- 500 g Ricotta
- 40 g Dinkelbrösel
- 2 Eigelb
- Petersilie (frisch oder getrocknet)
- Salz, Muskatnuss, Pfeffer

- 2 Tassen Langkorn Reis
- 50 - 80 g Parmesan

Zubereitung

1. Die äußeren Zuckerhutblätter entfernen und die einzelnen Blätter gut waschen. Einen großen Topf mit Salzwasser zum Kochen bringen. Die Blätter längs halbieren und blanchieren (Das heißt, den Zuckerhut nur kurz (ca. 15 Sekunden) in das kochende Wasser geben, abschöpfen und mit Eiswasser abschrecken.)
2. Für die Sauce die Zwiebel und die Karotten schälen und brunoise (in kleine Würfel) schneiden.
3. Das Kokosfett in einem Topf erhitzen und die Zwiebeln anschwitzen. Die Karotten dazugeben und mitbraten. Dann das Hackfleisch in die Pfanne geben und mit dem Gemüse anbraten.
4. Mit Mehl stauben und mit Rotwein ablöschen. Den Wein kurz einkochen lassen und dann mit der Tomatensauce aufgießen. Mit ein wenig Wasser verdünnen und köcheln lassen.
5. Die Sauce mit Kräutern (Oregano, Basilikum) und Salz würzen. Das Backrohr auf 200° C Umluft vorheizen.
6. Für die Fülle den Ricotta mit den zwei Eigelben, den Dinkelbröseln und den Gewürzen vermischen. Je 1 bis 2 Esslöffel von der Füllung auf ein Zuckerhutblatt aufstreichen und einrollen.
7. Die Bolognese-Sauce in eine Auflaufform geben und die Zuckerhutrollen darin verteilen und mit Parmesan bestreuen. Im Backofen ca. 20 Minuten gratinieren.
8. Den Reis mit der 2-fachen Wassermenge (kann je nach Reissorte variieren) in einen Topf geben. Den Reis auf höchster Stufe erhitzen. Sobald das Wasser kocht, den Herd auf mittlere Stufe zurückschalten und den Reis mit Deckel köcheln lassen bis er weich ist und das Wasser verkocht ist.
9. Die Zuckerhutrollen mit dem Reis servieren und genießen.

Viel Freude beim Nachkochen!

