# Hackfleisch-Kabis-Rouladen an Kümmelsauce

Schweizer Fleisch
Meine Wahl.

Gesamtzeit: 1 h 30 min
Aktivzeit: 40 min
Einfach



## Zutaten

für 4 Personen

| | |
|---|---|
| **600 g** | Gehacktes vom Schweizer Rind |
| **2** | kleine Zwiebeln |
| **70 g** | weiche Butter |
| | Salz |
| | Pfeffer aus der Mühle |
| | Paprikapulver mild |
| **2 Zweige** | Thymian, abgezupft |
| **3 Scheiben** | Toastbrot |
| **2** | Eier |
| **1** | Kabis |
| **2 Prisen** | Kümmel, ganz |
| **4.5 dl** | Gemüsebouillon |
| **1 TL** | Mehl (gehäuft) |

## Nährwerte

1 Portion (ohne Kartoffelstock) enthält ca.:

| | |
|---|---|
| **585** | kcal |
| **41 g** | Eiweiss |
| **20 g** | Kohlenhydrate |
| **35 g** | Fett |

enthält Gluten
Laktosefrei

### Tipp

Hast du Kabis-Reste? Daraus lässt sich eine weitere Mahlzeit zaubern: Fein geschnitten und in Butter gedünstet oder als Salat mit gebratenen Speckwürfeln schmeckt er ausgezeichnet.

## Zubereitung

1. Zwiebeln rüsten und fein würfeln. Etwas weniger als die Hälfte der Butter in einer Pfanne erhitzen, Zwiebeln darin glasig dünsten und anschliessend abkühlen lassen.

2. Fleisch mit Salz, Pfeffer, Paprika und Thymian würzen. Toastbrot in kaltem Wasser einweichen. Gut ausdrücken und mit den Eiern und Zwiebeln kräftig unter das rohe Fleisch kneten. Zugedeckt kühl stellen.

3 Kabis waschen und den Stielansatz grosszügig keilförmig herausschneiden. Ca. 3 Liter Wasser in einem grossen Topf aufkochen. Kabis darin einige Minuten köcheln. Pro Roulade brauchst du 2 weich gekochte Blätter, diese vorsichtig ablösen und auf Küchenpapier abtropfen lassen. Je zwei Blätter leicht überlappend aufeinanderlegen, mit Hackmasse belegen, zu festen «Päckli» rollen und mit Küchengarn binden.

4 Etwa die gleiche Menge Butter wie oben in einer Pfanne erhitzen, Rouladen hineingeben und bei milder Hitze rundum ca. 3 Minuten goldgelb anbraten. Kümmel grob zerstossen und dazugeben. Mit Bouillon auffüllen und geschlossen bei milder Hitze ca. 40–45 Minuten garen. Dabei einmal wenden.

5 Rouladen aus dem Sud nehmen und warm stellen. Restliche Butter mit Mehl zu einer homogenen Masse vermischen und in kleinen Flöckchen zum kochenden Sud rühren. Den Sud 2–3 Minuten kochen und mit Salz und Pfeffer würzen. Die Rouladen mit der Sauce auf vorgewärmte Teller geben und sofort servieren.

Dazu passt Kartoffelstock.