

Golubzi gefüllt mit Buchweizen



- **Küche:** Russisch
- **Schwierigkeitsgrad:** Leicht
- **Portionen:** 4
- **Vorbereitungszeit:** 30m
- **Zubereitungszeit:** 45m
- **Fertig in** 1:20 h

```
window.dataLayer = window.dataLayer || []; window.dataLayer.push({ 'event' : 'someVal', 'ready_in' : '75', 'cook_time' : '45m', 'prep_time' : '30m', 'servings' : '4', 'yield' : '' });
```

Golubzi sind russische Kohlrouladen und gelten als traditionelle Hauptspeise in Russland. Der Name leitet sich ursprünglich vom russischen „Golub“ ab und bedeutet Taube. Dass es sich bei

Kohlrouladen nicht um ein Gericht mit Tauben handelt, ist unverkennbar. Der Grund für diesen außergewöhnlichen Namen liegt mehrere Jahrhunderte zurück. Im damaligen Zarenreich galten gegrillte Tauben, die man vor allem aus der edlen französischen Küche kannte, als besondere Delikatesse für die Obersicht. Später wurde die Art und Weise des Grill-Prozesses für die Zubereitung von Kohlrouladen adaptiert. Damals wurden diese Rouladen falsche Taube genannt.

Golubzi werden traditionell mit Reis, Tomatenmark und Hackfleisch gefüllt, dennoch gibt es eine Vielzahl an Rezepten mit unterschiedlichen Füllung. In diesem Rezept legen wir das Augenmerk auf vegetarische Wirsingrouladen mit Buchweizen-Füllung und einer pikanten Paprika-Soße.

Zutaten

- 400 g große Wirsingblätter
- 200 g Buchweizen
- 1 mittelgroße Zwiebel, gewürfelt
- 500 g rote Spitzpaprika
- 600 ml Gemüsebrühe
- 1 TL Paprika edelsüß
- 3 EL Schnittlauch, gehackt
- 150 g Rispentomaten, gewürfelt
- 2 mittelgroße Zwiebeln, grob gewürfelt
- Je nach Geschmack etwas Knoblauch, fein gewürfelt
- 300 ml Gemüsebrühe
- 100 g Schmand
- 2 EL Sonnenblumenöl
- 2 TL Ajvar (oder eine Paprikapaste)
- Zucker nach Geschmack
- Salz, Pfeffer aus der Mühle

Zubereitungsart

Schritt1

Für die Golubzi:

400 g große Wirsingblätter (8 Stück), geputzt, gewaschen Zunächst die Kohlblätter ca. 5 min. in kochendes Salzwasser geben, vorgaren und in kaltem Wasser abschrecken. Trocken tupfen und evtl. die dicken Rippen flacher schneiden.

Schritt2

Jeweils 2 Blätter übereinander legen und die Füllung vorbereiten.

Schritt3

Die Zwiebeln mit 200 g Paprikawürfeln in Pflanzenöl glasig anschwitzen. Buchweizen dazugeben und 1 Min. mitdünsten lassen. Mit Gemüsebrühe bedecken und abgedeckt ca. 15 min. garen lassen. Zwischendurch etwas Gemüsebrühe nachgießen, aber nicht zu viel. Salzen, pfeffern und mit Paprikapulver herzhaft würzen. Anschließend Schnittlauch unterrühren.

Schritt4

Die Füllung mittig auf die 2 Kohlblätter verteilen, zusammen rollen und mit Holzspießen zusammen stecken. In heißem Pflanzenöl ca. 2 min. rund herum anbraten und leicht Falbe nehmen lassen.

Schritt5

Währenddessen die Paprikasoße zubereiten. Zwiebeln mit 300 g Paprikawürfeln und den Tomaten anschwitzen. Mit Gemüsebrühe aufgießen und würzen.

Schritt6

Die Kohlrouladen in die Soße hineinlegen, Deckel schließen und für ca. 12 min. garen. Die Rouladen heraus nehmen und warm stellen.

Schritt7

Den Schmorfond mit dem Stabmixer pürieren und erneut erhitzen. Schmand langsam unterrühren und mit Salz, Pfeffer, Zucker und Ajvar abschmecken. Die Kohlrouladen servieren und mit Soße übergießen.

Rezeptart: Gemüsegerichte, Kleine Gerichte, National / Regional, Schnelle Rezepte, Vegetarisch

Zutaten: Buchweizen, Paprika, Salz, Schnittlauch, Tomaten, wirsing, zwiebel

Nährwertangabe

Informationen pro Portion:

- Kalorien (kcal)240
- Eiweiß (g)9
- Fett (g)16
- KH (g)17
- Cholesterin (mg)20

<https://www.gekonntgekocht.de/rezept/golubzi-buchweizenfuellung/>