

# Chabiswickel

## Für 4 Personen:

1 mittlerer (ca. 2 kg)	Kabis
400-500 g	Hackfleisch
200 g	Speckwürfeli
1	Zwiebel gehackt
1	Rüebli in Würfeli geschnitten
1 EL	Rapsöl
1 dl	Weisswein
2 dl	Wasser
1 EL	Bouillonpulver oder ein Bouillonwürfel
250 g	Crème fraîche oder saurer Halbrahm
150 g	Greyerzer gerieben

Nach Belieben Salz, Pfeffer, Fleischgewürz, Gewürze, frische oder getrocknete Kräuter etc.

## Vorbereitung:

Soviel Kabisblätter wie möglich vom Kabiskopf abtrennen. Es sollten 10-12 Kabisblätter sein. Die Blätter sollten möglichst unbeschädigt bleiben. Die abgetrennten Kabisblätter blanchieren und mit kaltem Wasser abschrecken. Das Innere des Kabiskopfes feinblättrig schneiden ca. 2x2cm. Die Zwiebel hacken und das Rüebli in Würfeli schneiden.

Blanchieren= Gargut in viel gesalzenem Wasser sieden bis es an der Oberfläche eine leichte Schaumbildung gibt (ca. 3-5min). Das Gargut abschütten und mit kaltem Wasser übergiessen (abschrecken).

## Zubereitung:

Rapsöl in einer grossen Bratpfanne erhitzen. Hackfleisch und Speckwürfeli zugeben und kräftig anbraten. Nach Belieben würzen. Die gehackte Zwiebel, die Rüebliwürfeli und das feingeschnittene Kabis- Innere begeben. Mit Weisswein ablöschen. Wasser und Bouillon begeben. Auf mittlerer Flamme zugedeckt garen bis der Kabis gar und die Flüssigkeit verdunstet ist (ca. 15min). Die blanchierten Kabisblätter auslegen und die Hackfleisch-Kabisfüllung darauf verteilen und Wickel machen. In gebutterte Gratinform schichten und die Wickel mit Crème fraîche bestreichen. Den Reibkäse darüber verteilen. Im Ofen bei 180°C ca. 20 min gratinieren.

## Tips:

- Dazu passen: Salzkartoffeln, Reis, Croquetten, Rösti etc.
- Dieses Rezept eignet sich sehr gut zum vorbereiten
- Es kann auch eine vegetarische Variante daraus gemacht werden, indem man das Fleisch durch verschiedenes Gemüse oder Tofu ersetzt.

Ä Guete!