

## Sarma – bulgarische Krautwickel

Sarma gehört zu den Grundnahrungsmitteln der traditionellen Küche und besteht aus einer Füllung, die von Blattgemüse umgeben ist. Es gibt zahlreiche Versionen dieses Gerichts, aber die Mischung kombiniert typischerweise Zutaten wie Hackfleisch und Reis, verschiedene Kräuter, Gewürze, roten Pfeffer, Paprika, gemahlene Sumach oder Tomatensauce, während die typische Verpackung normalerweise aus Wein-, Kohl-, Sauerkrautblätter oder Mangold besteht.

### Zutaten für 4 Portionen:

- 1 Zwiebel
- 1 EL Sonnenblumenöl
- 100 g Reis
- 100 ml Wasser
- 1 TL Paprikapulver edelsüß
- 500 g gemischtes Hackfleisch
- 1 TL Kümmel gemahlen
- 1 TL Paprikapulver edelsüß
- 20 Stück Sauerkraut-Blätter
- 1200 ml Fleischbrühe
- 2 Lorbeerblätter
- 4 Pimentkörner
- 1 Chilischote
- 1 EL Paprikapulver edelsüß
- Salz und Pfeffer



### Zubereitung:

Die Zwiebel abziehen, waschen und kleinschneiden. In einer Pfanne 1 EL Öl erhitzen und die Zwiebelwürfel darin anbraten. Den Reis hinzufügen und kurz mitbraten. Mit 100 ml Wasser ablöschen, Paprikapulver untermengen und das Ganze aufkochen lassen, bis die Flüssigkeit vom Reis aufgenommen ist. Das dauert 3-4 Minuten. Die Pfanne zur Seite stellen und die Zwiebel-Reis-Masse abkühlen lassen.

Das Hackfleisch in eine Schüssel geben. Kümmel, Paprikapulver und abgekühlten Reis untermengen, mit Salz und Pfeffer würzen. Alles gut vermischen, aber nicht übertreiben, sonst wird das Hackfleisch zäh.

16 Stück Sauerkrautblätter ausbreiten und die Hackfleisch-Mischung darauf verteilen (etwa 2 EL auf jedes Blatt). Zuerst die rechte Seite nach innen einschlagen, dann die linke Seite und wie eine Roulade zusammenrollen.

Den Boden mit den restlichen Sauerkrautblättern belegen. (Dafür kann ein großer, geölter Schmor- oder Römertopf oder eine Auflaufform genommen werden). Die Sarmi - Krautwickel drauflegen, dicht nebeneinander, das verhindert, dass sie auseinanderfallen. Zwei Lorbeerblätter, vier Pimentkörner, 1 EL Paprikapulver und 1 Stück Chilischote (wenn man keine Schärfe mag, ohne Chilischote) dazu geben. Mit Fleischbrühe so aufgießen, dass die Sarmi bedeckt sind.

Die feuerfeste Form zudecken und die Sauerkrautrouladen im vorgeheizten Backofen bei 180 Grad etwa 90 Minuten garen, bis die Krautblätter zart sind.

In Bulgarien reicht man dazu Brot, Naturjoghurt vermischt mit etwas Öl, Paprikapulver und je nach Wunsch etwas fein gehackten Knoblauch und Scharena Sol (auf Deutsch "Buntes Salz"), welches wohl das bekannteste Kräuter-Salz Bulgariens ist. Dessen Bestandteile setzen sich aus Salz, Paprikapulver und Tschubritza (Sommer-Bohnenkraut) zusammen, den Farben der bulgarischen Fahne: Weis-Salz; Grün-Tschubritza; Rot-Paprikapulver.