

Chabis Wickel

mittelgrosser Weisskohl Blätter halbweich kochen (Salzwasser) abkühlen lassen

Chabiswasser für Suppe behalten !

250 gr Rinds Gehacktes / 100 gr Brät / 1 Ei / eingeweichtes altes Brotstück oder Paniermehl Peterli gehackt

alles zu einer kompakten Masse mischen und mit

Thymian / Kreuzkümmel / Senf / Trocomare / Pfeffer kräftig würzen

Blätter mit Fleischfüllung füllen

mit **Brat-Specktranchen** umwickeln

in Gratinform legen ca. 1 dl. Chabiswasser darübergiessen zudecken

im Ofen bei 160° Umluft schmoren lassen

nach 30 Minuten abstellen und noch 15 Minuten drin lassen