

Chinakohlrouladen Asia-Style - gerollter Kohl aus Fernost

VORBEREITEN

20
Min.

ZUBEREITEN

40
Min.

NIVEAU



Zutaten für 8 Rouladen

2 Esslöffel Öl
1 Teelöffel Sesamöl
2 Teelöffel Ingwer
2 Knoblauchzehen
100 g Shiitake Pilze
500 g gemischtes Hackfleisch
60 g Jasminreis
1 Möhre
3 Frühlingszwiebeln
1/2 Bund Koriander
1/4 Teelöffel Chiliflocken
1 Esslöffel Sojasauce
1 Esslöffel Reissessig
1 Kopf Chinakohl
8 Esslöffel Hoisin Sauce

Kohlrouladen sind typisch deutsch? Eigentlich richtig, doch die gerollten Kollegen aus frischem Kohl sind wandelbarer als gedacht: Mit einer Füllung aus Reis, Hackfleisch, buntem Gemüse, Sojasauce, Chili und Koriander werden aus dem zarten Chinakohl waschechte Kohlrouladen im Asia-Style. Mit einem Topping aus dunkler Hoisin Sauce erhalten die vollgepackten Rollen

aus Fernost ihren würzig asiatischen Geschmack.

- 1 -

Backofen auf 190 °C vorheizen. Backblech mit Backpapier auslegen.

- 2 -

Reis nach Packungsanleitung (mit 2 Teilen Wasser) kochen und auskühlen lassen.

- 3 -

Knoblauch schälen und hacken. Ingwer reiben und Pilze putzen. Mit Öl und Sesamöl in einer Pfanne 5 Minuten braten.

- 4 -

Möhre schälen und grob raspeln. Frühlingszwiebeln in Ringe schneiden und Koriander hacken. Alles mit Hackfleisch, Reis, Chiliflocken, Sojasauce und Reissessig vermengen und zu einer homogenen Masse kneten. Pilze untermischen.

- 5 -

Äußere Blätter und Strunk vom Chinakohl entfernen. Blätter einzeln ablösen und in kochendem Salzwasser blanchieren.

- 6 -

Kohlblätter abtropfen lassen. Je nach Größe der Blätter ca. 2-3 EL Füllung darauf geben. Seiten einschlagen, Blattspitze auf die Füllung klappen und zum Blattende hin aufrollen. Mit restlichen Blättern und Füllung wiederholen.

- 7 -

Chinakohlrouladen Asia-Style - gerollter Kohl aus Fernost

Rouladen mit dem Blattende nach unten auf das Backblech setzen. Hoisin Sauce mit 2 EL Wasser mischen und je 1 EL über die Rouladen geben. Im heißen Ofen ca. 30 Minuten backen. Mit restlicher Sauce servieren.