

Asiatische Spitzkohlroulade



100 g	Klebreis
	Salz
1 (ca. 1 kg)	Spitzkohl
200 g	Möhren
1	rote Paprika
100 g	Zuckerschoten
3 1/4	Bambusschößlinge
8 Stiele	Koriander
1	rote Chilischote
2 EL	Öl
	Salz
	Pfeffer
1 Messerspitze	Kreuzkümmel

Zubereitung

- 1 Reis nach Packungsanweisung in kochendem Salzwasser garen. Spitzkohl putzen, 8 einzelne Blätter vom Strunk lösen. Übrigen Kohl anderweitig verwenden. Blätter in kochendem Salzwasser 3–4 Minuten blanchieren, herausnehmen und abtropfen lassen
- 2 Für die Füllung Möhren schälen, waschen. Paprikaschote halbieren, putzen und waschen. Zuckerschoten putzen. Gemüse in sehr feine Streifen schneiden. Bambusschößlinge in einem Sieb abtropfen lassen und in feine Streifen schneiden. Koriander waschen, trocken schütteln. Blätter, bis auf einige zum Garnieren, von den Stielen zupfen und grob hacken. Chili putzen, der Länge nach aufschneiden, waschen und Kerne entfernen. Schote klein schneiden
- 3 1 EL Öl in einer Pfanne erhitzen. Gemüse und Chili darin unter Wenden ca. 4 Minuten anbraten. Mit Salz, Pfeffer und Kreuzkümmel kräftig abschmecken. Pfanne vom Herd nehmen und ca. 20 Minuten abkühlen lassen. Reis abgießen und ebenfalls abkühlen lassen
- 4 Jeweils 2 Kohlblätter überlappend nebeneinanderlegen und 1/4 des Reis auf ein Ende geben. Darauf je 1/4 des Gemüses geben. Seiten über die Füllung schlagen und die Blätter aufrollen. Rouladen mit Küchengarn zusammenbinden
- 5 1 EL Öl in einer Pfanne erhitzen. Rouladen darin unter Wenden 4–6 Minuten anbraten. Spitzkohl-Rouladen mit Koriander garnieren. Dazu schmeckt süß-saure Soße