

Miso-Kohlrouladen

mit Kürbiskern-Schinken

Was du dazu benötigst

150g Kürbiskern-Schinken
8 Kohlblätter
150g Reis
3 Frühlingszwiebeln
50g Karotten
50g Zucchini
50g Paprika
100g Pilze
1 EL Sesamöl
2 EL Miso-Paste
2 Knoblauchzehen
2–3 EL Sojasauce
100ml Weißwein
200ml Gemüsesuppe
1 TL Zucker
Etwas Salz & Pfeffer
Etwas Koriander
Etwas Sesamsamen



Zubereitung

Kohlblätter in kochendem Wasser 2–3 Minuten blanchieren, danach im Eiswasser abschrecken und trocken tupfen. Reis währenddessen in Salzwasser bissfest kochen.

Frühlingszwiebeln in feine Ringe schneiden und Karotten, Paprika und Zucchini in kleine Würfel schneiden.

In einer Pfanne Sesamöl erhitzen und Frühlingszwiebel und das klein geschnittene Gemüse anrösten. Miso-Paste zugeben, kurz mitrösten und mit einem Schuss Wasser ablöschen.

Kürbiskern-Schinken in feine Streifen schneiden und Pilze in Scheiben schneiden. In die Pfanne untermischen und kurz mitbraten. Reis zugeben, mit frisch gepresstem Knoblauch, Sojasauce, Salz & Pfeffer abschmecken.

Nun 2–3 EL der Fülle auf ein Kohlblatt geben, straff einrollen und mit Zahnstochern fixieren. Die Rouladen in etwas Öl rundum scharf anbraten und wieder herausnehmen.

Im Bratensatz Weißwein und Gemüsesuppe aufgießen, Miso-Paste, Zucker und Sojasauce einrühren.

Rouladen zurück in die Pfanne legen und bei mittlerer Hitze ca. 15 Minuten schmoren lassen.

Rouladen auf Teller setzen, mit der aromatischen Miso-Sauce übergießen und mit frischem Koriander und Sesamsamen bestreuen.

Tipp

Die blanchierten Kohlblätter nach dem Abschrecken mit einem Messer am dicken Blattrücken flachschneiden.

Portionen

4 Portionen

Dauer

60 Minuten

Vorbereitungszeit: 25 Minuten

Kochzeit: 35 Minuten

Level

Einfach

