

Chinesische Kohlrouladen

Zutaten

600g Pak Choi

2 EL Öl

3 EL Sonnenblumenkerne

1 Zwiebel

100 g Pak Choi klein geschnitten und fein gehackt

1 dicke Scheibe Vollkornbrot - ohne Rinde

½ TL Thymian

¼ TL Majoran

etwas Salz

1 EL Kochwasser vom Kohl

1 EL Thermomehl oder Buchweizenmehl angerührt in 0,5 dl Kohlsaft

25-50 g Mandelkerne gestiftet

Kräuter

Zubereitung

Die Kohlblätter in einen großen Topf legen und mit 1,5 L kochendem Wasser überbrühen. Den Deckel sofort auf den Topf legen und 5 Min. stehen lassen. Den Kohlblätterstapel einmal umschichten. Das Öl wird in einem kleinen Topf mit den Sonnenblumenkernen erwärmt, bis diese hellbraun sind. Nun die Zwiebel schälen und fein hacken, anschließend die Zwiebel und dann den feingehackten Kohl zugeben und kurz mitdünsten. Danach kommen das Brot, das Salz und schließlich das Kochwasser dazu. Das Ganze sollte jetzt, zugedeckt 5 Min. köcheln. Nun wird das angerührte Mehl unter dauerndem Rühren dazugegeben und alles zum Kochen gebracht. Rühren, bis sich der Brei vom Topf löst. Mandeln und Kräuter darunter-rühren. Die abgetropften Kohlblätter legt man, mit dem Strunk zu sich, auf den Tisch, streicht die Füllung, solange sie noch warm und geschmeidig ist, auf die Mittelrippe des Blattes, schlägt die Blattseiten darüber und rollt das Blatt auf. Die Rouladen werden mit dem Schluss nach unten, in einen weiten Topf oder eine Bratpfanne mit Deckel gelegt, einige Esslöffel Bouillon oder Kochwasser vom Kohl darübergergeben und den Deckel auflegen. Alles zum Kochen bringen und dann die Hitze verringern. Die Rouladen garen in etwa 10 Min, sehr große Rouladen

brauchen etwas länger. Im Backofen: Die Rouladen werden in einer Auflaufform dicht nebeneinander gelegt und einige Esslöffel Kochwasser dazugegeben. Mit einem gut schließenden Deckel oder mit Alufolie zudecken. 20 Min. bei 200 Grad backen. Schale aus dem Ofen nehmen und die Rouladen großzügig mit Öl bestreichen. Anschl. 10 Min. bei 200 Grad backen, bis sich der Kohl hellbraun färbt.