

Spitzkohlrouladen mit Garnelen, asiatisch

- **Küche:** Asiatisch
- **Portionen:** 2-4
- **Vorbereitungszeit:** 15m
- **Zubereitungszeit:** 20m
- **Fertig in** 35m

```
window.dataLayer = window.dataLayer || []; window.dataLayer.push({ 'event' : 'someVal', 'ready_in' : '35', 'cook_time' : '20m', 'prep_time' : '15m', 'servings' : '2-4', 'yield' : " } });
```

Die etwas Anderen Spitzkohlrouladen, leicht, Natur belassen, voller asiatischer Aromen

Zutaten

- 4 große Blätter frischer Spitzkohl ohne dicke Rippen
- 180 g Risotto - Reis, gewaschen
- 200 ml trockener Weißwein
- 800 ml Fischfond
- 1 mittelgroße Zwiebel, gewürfelt
- 1 El Butter
- 8 rohe Garnelen à ca. 25 g ohne Kopf und Darm, mit Schale, abgespült
- 60 g Austernpilze, geputzt, gesäubert, grob gewürfelt
- 1 Frühlingszwiebel in dünnen Ringen
- 10 Stiele Koriandergrün, gezupft, gehackt
- 4 Stiele Thai Basilikum, gezupft, gehackt
- 1 Tl Zitronensaft
- 3 El Sonnenblumenöl
- 1 geschlagenes Eiweiß
- 30 g Wasabi - Paste
- 20 g geriebenen Parmesan oder Grana Padano
- Salz, Pfeffer aus der Mühle oder / und Cayenne

Zubereitungsart

Schritt1

Die Vorbereitung:

Schritt2

Den Backofen auf 160 ° C vorheizen, die Garnelen ins Tiefkühlfach legen, gut durchkühlen lassen. 4 schöne Spitzkohlblätter kurz in kochendem Salzwasser 1 min. blanchieren, kalt abschrecken,

trocken tupfen, auslegen.

Schritt3

Die Zwiebeln in etwas Butter farblos anschwitzen und den Reis für 1 min. mit anschwitzen.

Schritt4

Den Weißwein aufgießen und fast völlig reduzieren lassen, dabei rühren, rühren.

Schritt5

Nach und nach den Fischfond dazu geben, knapp bedeckt halten, rühren, rühren, ca. 18 min. „bissfest“ garen.

Schritt6

Die restliche Butter, die Wasabi Paste und den Parmesan unter heben, salzen, pfeffern, alles etwas abkühlen lassen.

Schritt7

Die gut gekühlten Garnelen in kleine Würfel schneiden, den gehackten Koriander und Basilikum dazu geben. Mit dem Zauberstab pürieren, herzhaft salzen, pfeffern und das geschlagene Eiweiß unter heben.

Schritt8

Auf die Spitzkohlblätter streichen, verteilen, darüber die Reismasse geben.

Schritt9

Zunächst seitlich einschlagen und aufrollen, ev. mit Küchengarn binden.

Schritt10

Die vorbereiteten Austernpilze und die Frühlingszwiebeln mit etwas Sonnenblumenöl 1 - 2 min. anschwitzen und die Spitzkohlrouladen dazu geben, rund herum anbraten.

Schritt11

In eine ausreichend große Auflaufform geben und auf der mittleren Schiene des Backofens ca. 16 - 18 min. garen.

Schritt12

Vor dem servieren das Küchengarn entfernen und rustikal in der Auflaufform zu Tisch geben.

Rezeptart: Fischgerichte, Vegetarisch **Tags:** einfach gemacht, fleischlos, leicht, leicht gemacht, naturbelassen, vegetarisch

<https://www.gekonntgekocht.de/rezept/spitzkohlrouladen-mit-garnelen-asiatisch/>