

Vegetarische Chinakohl Roulade

- **Küche:** Asiatisch
- **Schwierigkeitsgrad:** Leicht
- **Portionen:** 4
- **Vorbereitungszeit:** 20m
- **Zubereitungszeit:** 25m
- **Fertig in** 45m

```
window.dataLayer = window.dataLayer || []; window.dataLayer.push({ 'event' : 'someVal', 'ready_in' : '45', 'cook_time' : '25m', 'prep_time' : '20m', 'servings' : '4', 'yield' : '' });
```

Warum nicht einmal eine asiatische Kohlroulade für jeden Tag? Abwechslungsreiches, fleischlos und mit dem gewissen asiatischem Etwas. Da lohnt das Nachkochen!

Zutaten

- 16 Chinakohl - Blätter, gewaschen (ca. 800 g)
- 80 g Glasnudeln, kalt eingeweicht
- 1- 2 Knoblauchzehe, fein gehackt, nach eigenem Geschmack
- 50 g frischer Ingwer, fein gewürfelt
- 2 rote Chili Schote, entkernt, fein gewürfelt
- 6 - 8 Frühlingszwiebeln, geputzt, gewaschen in dünnen Ringen
- 100 g rote Paprikaschote, in dünnen Streifen
- 100 g gelbe Paprikaschote, in dünnen Streifen
- 300 g Sojasprossen, gewaschen
- 5 El Pflanzen - oder Olivenöl
- 400 ml Kokosmilch
- 6 - 8 El Sojasauce
- 2 El Limettensaft und etwas Abrieb
- Salz

Zubereitungsart

Schritt1

Die eingeweichten Glasnudeln in 5 cm lange Stücke schneiden. Die unteren Chinakohlblätter abschneiden, dann in dünne Streifen schneiden, die Blätter mit der Teigrolle flach rollen. Je 2 Kohlblätter übereinander auslegen.

Schritt2

Die Füllung: Die Frühlingszwiebelringe, Kohl- und Paprikastreifen in Öl 3 min. anschwitzen, dann

die Sprossen und Glasnudeln unter mischen. Mit Salz, Soja Sauce, Ingwer und Limettensaft und Abrieb würzen.

Schritt3

Auf dem unteren Drittel der Kohlblätter verteilen, seitlich etwas einklappen und aufrollen; mit Küchengarnd binden.

Schritt4

In einem ausreichend großen Bratentopf mit Pflanzen - oder Olivenöl rund herum anbraten, Farbe nehmen lassen.

Schritt5

Die Kokosmilch und etwas Wasser aufgießen, bei geschlossenem Deckel 10 min. leise garen.

Schritt6

Mit trockenem Basmati-Duftreis servieren.

Rezeptart: Kleine Gerichte

<https://www.gekonntgekocht.de/rezept/vegetarische-chinakohl-roulade/>