



# Wirsingkohlroulade mit einer thailändischen Couscous Füllung

- **Küche:**Thailändisch
- **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' : '' });
```

Eine Kohlroulade mit Couscous Füllung, wie schmeckt denn das?

## Zutaten

- Für die Kohlrouladen:
- 1 kleiner Kopf frischer Wirsingkohl
- 250 g gemischtes Hackfleisch
- 1 mittelgroße Zwiebel
- 1 - 2 Stangen junger Frühlingslauch
- 1 Möhre
- ½ frische Chili Schote
- 50 g Sprossen
- 1 - 2 fein geschnittene Knoblauchzehen
- Etwas Sesamöl
- Etwas Sojasoße
- Etwas frischen Ingwer fein geschnitten
- Etwas frischen Koriander
- Salz
- Für den Couscous:
- ½ l Gemüsebrühe
- 150 g Couscous

## Zubereitungsart

### Schritt1

Die Vorbereitungen.

## **Schritt2**

Den Wirsingkohl putzen, den Strunk entfernen und halbieren.

## **Schritt3**

In kochendem Salzwasser 3 - 4 min. blanchieren und in kaltem Wasser „abschrecken“.

## **Schritt4**

Die groben Strünke / Rippen herausschneiden, auslegen, salzen und pfeffern.

## **Schritt5**

Die Füllung:

## **Schritt6**

Das Gemüse putzen, schälen und in Streifen oder kleine Würfel schneiden.

## **Schritt7**

In einer Stielpfanne oder einem Wok mit etwas Sesamöl zunächst die Zwiebeln, den Knoblauch mit dem Chili glasig anschwitzen.

## **Schritt8**

Das Gehackte dazu geben und ständig rühren, schwenken. Dann folgen die Möhren, der Frühlingslauch und die Sprossen. Alles zusammen ca. 3 - 4 min. angehen lassen.

## **Schritt9**

Mit etwas Sojasoße, klein geschnittenem Ingwer und gehacktem Korianderkraut nachschmecken, die ausgelegten Kohlblätter mittig füllen. ´

## **Schritt10**

Und nun kommt ein kleiner, praktischer „Köche Trick“.

## **Schritt11**

Die noch nicht geschlossenen, gefüllten Kohlblätter, einzeln auf ein Küchentuch geben, die Kohlblätter darüber falten und das Handtuch fest schließen. Mit „sanfter Gewalt“ oben zusammen drehen um eine stabile, gut geschlossene Kohlroulade zu erhalten.

## **Schritt12**

In einen ausreichend großen „Bräter“ dicht an dicht setzen und mit Gemüsebrühe angießen. Etwas Sojasoße und Sesamöl darüber geben und für 20 - 25 min. in den auf 180 ° C vorgeheizten Backofen schieben

## **Schritt13**

Der Couscous:

#### **Schritt14**

In der Zwischenzeit in die mit gemahlenem Chili, etwas Zimt, Sternanis und Koriander gewürzte Gemüsebrühe rieseln lassen.

#### **Schritt15**

Einmal aufkochen, 10 - 15 min. quellen lassen, leise zu Ende garen.

#### **Schritt16**

Anrichtevorschlag:

#### **Schritt17**

Die Wirsingrouladen mit dem ausgetretenen Fond übergießen und dem Couscous servieren.

**Rezeptart:** Hackfleischgerichte **Tags:** couscous, fernöstlich, pikant, preiswert, raffiniert

<https://www.gekonntgekocht.de/rezept/wirsingkohlroulade-mit-einer-thailaendischen-couscous-fuellung/>