

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/>