

Orientalische Kohlrouladen, vegetarisch

Für 4 Personen

70 g Basmatireis	Salz	70 g rote Linsen
1 Spitzkohl	1 rote Zwiebel	1 EL Butterschmalz
1/4 TL Kurkuma	1/4 TL Kreuzkümmel	1 Bund Koriander
1 Bund glatte Petersilie	1 Bund Dill	1 TL kleine Rosinen
Pfeffer	1 Zitrone	Sumach
1 Knoblauchzehe	1 EL Milch	200 g griechischer Joghurt

Für den Reis Wasser in einem Topf aufkochen, leicht salzen. Den Reis abspülen und ins kochende Salzwasser geben und ca. 7 Minuten kochen, dann abschütten, abspülen, auf ein Sieb geben und trocken schütteln.

Die Linsen in einem Topf mit gesalzenem Wasser weich kochen, auf ein Sieb geben und trocken schütteln.

Von dem Spitzkohl die groben äußeren Blätter entfernen, dann 12 Blätter abnehmen. Die Kohlblätter in einem Topf mit leicht gesalzenem Wasser blanchieren. Wenn sie weich sind herausnehmen, halbieren, dabei die Blattrippe heraustrennen. Blätter gut abtrocknen.

Restlichen Spitzkohl halbieren, den Strunk entfernen und Spitzkohl fein schneiden. Die Zwiebel schälen und fein würfeln.

In einer Pfanne das Butterschmalz erhitzen und die Zwiebel darin anschwitzen, gehackten Spitzkohl zugeben. Kurkuma und Kreuzkümmel zugeben und kurz braten.

Koriander, Petersilie und Dill abrausen, trocken schütteln und fein schneiden. Von den Kräutern 1 EL beiseite stellen. Restliche Kräuter mit Reis, Linsen, gebratenem Spitzkohl und Rosinen gründlich vermengen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Die halben Kohlblätter nebeneinander auslegen, jeweils 1 EL Füllung darauf geben, die Seiten einklappen und aufrollen.

In einem Topf einen halben Fingerbreit Wasser und den Saft einer Zitrone geben, die Kohlrouladen eng aneinander hineingeben, mit dem Sumach bestreuen und bei kleiner Hitze und aufgelegtem Deckel ca. 15 Minuten garen.

In der Zwischenzeit den Knoblauch schälen, grob schneiden und mit der Milch pürieren. Knoblauchmilch und Joghurt mischen, mit Salz abschmecken. Die gegarten Kohlrouladen mit den restlichen Kräutern und etwas Sumach bestreuen.

Kohlrouladen anrichten und mit dem Joghurdip servieren.

Jacqueline Amirfallah am 23. November 2016