

Vegetarische Kohlrouladen

Für 4 Personen

Für die Kohlrouladen:

1 kleiner Spitzkohl	1 rote Zwiebel	5 g Salzzitrone
1/2 TL Fenchelsamen	1/2 Bund Koriander	3 Stiele frische Minze
4 EL Butterschmalz	Salz	Kurkuma
2 EL Pinienkerne	50 g Couscous	100 ml Gemüsebrühe
1 EL Rosinen		

Für den Spinat-Couscous:

300 g frischer Blattspinat	1 rote Zwiebel	1 EL Butterschmalz
1 Prise Kreuzkümmel	400 ml Gemüsebrühe	100 g Couscous
200 g Sahne	Salz	

1. Einen großen Topf mit Wasser füllen und aufkochen.

Vom Kohl den Strunk heraus schneiden, den Spitzkohl kurz ins kochende Wasser geben, herausnehmen und 8 schöne Blätter ablösen. Evtl. zwischendurch den Kohl nochmal in den Topf geben, dann lassen sich die Blätter leichter ablösen.

Den restlichen Kohl fein schneiden.

Zwiebel schälen und fein schneiden. Die Salzzitrone in kleine Stücke schneiden. Fenchelsamen im Mörser fein zerstoßen.

Koriander und Minze abbrausen, trocken schütteln, die Blätter abzupfen und fein schneiden.

In einer tiefen Pfanne 2 EL Butterschmalz erhitzen und die Kohlstreifen mit der Zwiebel anbraten.

Salzzitrone zugeben, mit Salz, Kurkuma und Fenchel würzen.

Pinienkerne hacken.

Couscous zugeben und mit Gemüsebrühe ablöschen. Rosinen, die Hälfte der Pinienkerne zugeben, Koriander und Minze ebenfalls. Dann die Masse abschmecken.

Die Kohlblätter auf der Arbeitsfläche ausbreiten und etwas geschmorten Kohl drauf geben und zu kleinen Rouladen rollen, evtl. die Kohlblätter halbieren, falls die zu groß sind.

Spinat putzen, waschen und abtropfen lassen.

Zwiebel für den Spinat schälen, fein schneiden.

In einem Topf Butterschmalz erhitzen und die Zwiebel darin anschwitzen.

Kreuzkümmel zugeben und Gemüsebrühe angießen, aufkochen lassen, abschmecken und dann den Couscous zugeben, ca. 5 Minuten ziehen lassen.

Den Spinat grob hacken, mit der Sahne in einen Mixer geben und fein pürieren. Dann unter den unter den Couscous rühren, erwärmen und mit Salz abschmecken

In einer Pfanne restliches Butterschmalz erhitzen und die Kohlrouladen darin rundherum anbraten.

Restliche Pinienkerne über die Kohlrouladen streuen. Kohlrouladen mit dem Spinatcouscous anrichten.

Jacqueline Amirfallah am 14. Februar 2018