

Knackig frische Kraut-Rouladen mit Avocado und Cashews

Für 2 Personen:

150 g Weißkohl	2 EL Reissessig	2 EL geröstetes Sesamöl
Salz	2 EL Cashewkerne	$\frac{1}{4}$ Mango
$\frac{1}{4}$ Avocado	$\frac{1}{2}$ rote Chilischote	2 EL süße ChilisaUCE
1 EL grob gehackter Koriander	4–8 Reisblätter	

Weißkohl fein hobeln oder sehr fein mit dem Messer aufschneiden. Mit Essig und Sesamöl vermengen, etwas Salz dazugeben und mit den Händen kräftig durchkneten, so wird das Kraut weich und geschmeidig.

Die Cashewkerne in einer Pfanne ohne Öl trocken rösten, aus der Pfanne nehmen, etwas abkühlen lassen und hacken.

Mango und Avocado entsteinen und schälen, Chili entkernen, alles in Streifen schneiden. Weißkohl mit den Nüssen, Mango, Avocado, Chili und Koriander vermengen.

Die Reisblätter durch kaltes Wasser ziehen, mit der Weißkohlmischung belegen und aufrollen. Die Krautrouladen auf Teller verteilen, mit frischem Koriander bestreuen und etwas ChilisaUCE darüber träufeln.

Christian Henze am 28. September 2018