

Kalte Kohl-Rouladen mit Lauch-Salat

Für 4 Personen

Für die Kohlrouladen:

1 kleiner Rotkohl	120 ml Rotwein-Essig	1 EL Akazienhonig
3 EL Olivenöl	1 EL Nussöl	1 Stück Ingwer
1 Sternanis	1 TL Koriandersamen	1 Wacholderbeere
2 frische Lorbeerblätter	1 (Bio-) Zitrone	1 (Bio-) Orange
300 g Ziegenfrischkäse	Salz, Pfeffer	

Für den Lauchsalat:

1 Stange Lauch	1 säuerlicher Apfel	80 g Haselnusskerne
0.5 Bund Petersilie	2 EL Apfel-Balsamessig	1 EL Honig
1 EL Nussöl	2.5 EL Olivenöl	Salz, Pfeffer

Für die Kohlrouladen:

Den dicken Strunk keilförmig aus dem Kohl schneiden und welke Blattschichten entfernen. Den Kohlkopf in einen ausreichend großen Topf mit kochendem Salzwasser legen und kurz blanchieren. Die ersten Blätter für die Rouladen ablösen und sofort in kaltem Wasser abschrecken, dann trocken tupfen. Den Vorgang wiederholen, bis ausreichend Blätter für das Rezept vorhanden sind. Für 2 Rouladen benötigt man etwa 8-10 Blätter.

Einen Topf mit $\frac{1}{2}$ l Wasser und 100 ml Rotweinessig erhitzen (Angaben für 4 Personen). Die Kohlblätter in dem Sud nochmals 2-3 Minuten blanchieren, dann abtropfen lassen. Den Sud um die Hälfte einkochen. Honig, Sternanis, Lorbeerblatt, Koriander und Wacholderbeere dazugeben und 10 Minuten bei milder Hitze köcheln lassen. Durch ein Sieb gießen und die Gewürze auffangen.

Den restlichen Kohl vierteln, in feine Streifen schneiden und in eine Schüssel geben. Den lauwarmer Essigsud, Olivenöl, Nussöl und den restlichen Rotweinessig hinzufügen. Ingwer reiben und die Schalen der Orangen und Zitronen mit einem Ziselierer abziehen. Die Gewürze zum Kohl geben. Alles gut und gründlich mit den Händen durchkneten. Mindestens 15 Minuten ziehen lassen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Wer mag, kann noch etwas Sternanis und Koriander mörsern und frisch zum Salat geben.

Je Roulade 4-5 Kohlblätter auf Backpapier überlappend nebeneinanderlegen. Mit einem Nudelholz darüber rollen, damit die dickeren Stiele brechen und die Blätter beweglicher werden. Den marinierten Kohlsalat portionsweise abtropfen lassen und auf die Kohlblätter geben. Den Frischkäse darauf verteilen. Die Kohlblätter mit Hilfe des darunterliegenden Backpapiers anheben und fest aufrollen. Je nach Geschmack kann man auch kleinere oder größere Rouladen herstellen.

Die Rouladen in Portionsstücke schneiden und mit dem Lauchsalat servieren. Den restlichen Kohlsalat kann man im Kühlschrank über mehrere Tage gut lagern. Er schmeckt solo oder als Beilage.

Für den Lauchsalat:

Den Lauch gut säubern und die helleren und feineren Bereiche in dünne Ringe schneiden. Den Apfel mit Schale vierteln und das Kerngehäuse entfernen. Das Fruchtfleisch in feine Stücke schneiden. Olivenöl, Nussöl, Honig und Essig in einer Schüssel verrühren. Die Vinaigrette mit Salz und Pfeffer abschmecken, dann die Apfelstücke untermengen. Den Lauch mit etwas Olivenöl in eine Pfanne geben und 1-2 Minuten bissfest dünsten. Dabei salzen und pfeffern. Den Lauch zur Vinaigrette geben und alles gut vermengen. Nüsse und gewaschene Petersilie hacken und darüber streuen.

Tarik Rose am 31. Januar 2021