

Kohlrouladen mit Nussreis

Vegetarisch » Reis-Gerichte

Zutaten (4 Personen)

- » 250g Reis
- » Salz
- » 2 Zwiebel(n)
- » 2 Knoblauchzehe(n)
- » 50g Rosinen
- » 1 EL Öl
- » 30g Pinienkerne
- » 30g Pistazienkerne
- » 50g geh. Walnüsse
- » 1/2 TL gem. Koriander
- » 1 Weißkohl
- » 4 EL Butter/Margarine
- » 2 rote Chilischote(n)
- » 250ml Instant-Gemüse-Brühe
- » 200ml Schlagsahne
- » 2 EL geh. Schnittlauch

Bewertung



Beschaffung

guten Supermarkt



Kosten

6-10€



Zubereitungszeit

91-120min

Zubereitung

1. Den Reis in 500ml Salzwasser aufkochen und ca. 20min ausquellen lassen.

2. Zwiebeln und Knoblauch abziehen, fein hacken. Mit den Rosinen im Öl andünsten. Reis mit Nüssen unterrühren, mit Salz und Koriander würzen. Etwas abkühlen lassen.

3. Vom Kohl 12 Blätter ablösen, abbrausen. In kochendem Salzwasser blanchieren, abgießen, eiskalt abschrecken, abtropfen lassen. Nebeneinander ausbreiten, dicke Mittelrippen flach schneiden. Reisfüllung auf den Blättern verteilen. Aufrollen, Seiten einschlagen und mit Spießchen feststecken.

4. Rouladen portionsweise in heißer Butter rundum anbraten, dann mit der Nahtstelle nach unten in eine flache gebutterte Form legen.

5. Ofen auf 180°C vorheizen. Chilischoten in Butter andünsten. Brühe, Sahne angießen, leicht sämig einkochen, abschmecken, zu den Rouladen geben. Die Form mit Alufolie verschließen, Rouladen 30min im Ofen schmoren. Folie entfernen, weitere 15min garen. Mit Schnittlauchröllchen bestreuen.

Nährwerte: 690kcal/E17g/F38g/KH12g pro Portion

angelegt am: 29.01.2004

Rezept-Nr: 889

Die Rezept-Datenbank - <http://www.Rezept-Insel.de> - ©2025 M.Hennicke