

QUINUA IM KOHLBLATT

Zutaten

60g Quinoa*
Salz
1 rote Paprika
1 gelbe Paprika
300g Chinakohl
1 Zwiebel
150g Tatar
1 EL Sherry*
1 EL Sojasauce
1 EL Sojaöl

Zubereitung

Die gewaschene Quinoa in 120 ml Wasser 25 min. bei milder Hitze und geschlossenem Deckel kochen und dann salzen. Abkühlen lassen. Chinakohl putzen, 4 große Blätter abbrechen, waschen, 1 min. in kochendem Salzwasser blanchieren und auf einem Küchentuch ausbreiten. Vom restlichen Kohl etwa 100g in Streifen schneiden und waschen. Quinoa mit dem Tartar mischen, mit Sherry und Sojasauce würzen. Auf die Kohlblätter verteilen und Rouladen formen. Zwiebeln, Knoblauch, Paprika und den in Streifen geschnittenen Kohl im Sojaöl in einer tiefen Pfanne andünsten. Die Kohlrouladen auflegen und bei geschlossenem Deckel ca. 10-20 min. garen.