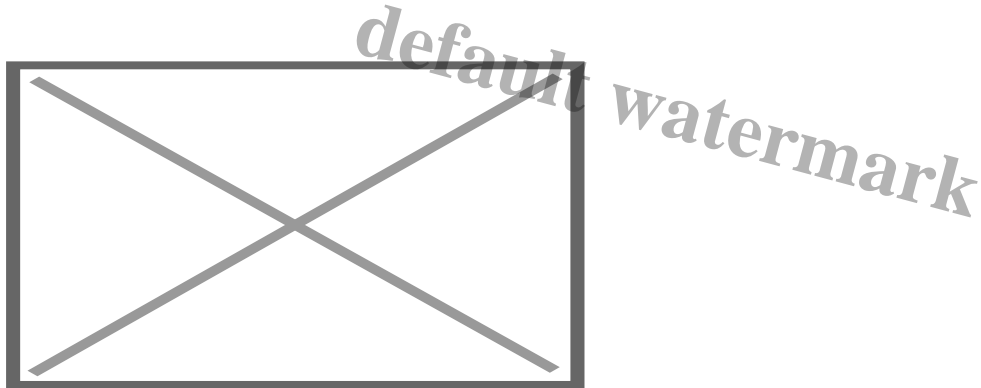




Mini-Kohlrouladen mit Couscous-Paprikafüllung

Description



Für 4 Personen

1 kleine Knoblauchzehe
150 g Joghurt
Currypulver, Salz, Pfeffer
1 TL Limettensaft
1 großer Weißkohl
100 g Couscous
je 1 kleine rote und gelbe Paprikaschote
40 g geriebener Käse
einige geschnittene Thymianblätter
2 EL Sesamöl

Knoblauch abziehen, zerdrücken mit Joghurt und Limettensaft verühren und mit Salz würzen. Einen großen Topf mit Salzwasser aufkochen. Kohl putzen und ca. 3 bis 4 Minuten in das Salzwasser legen, bis sich die äußeren Blätter ablösen lassen. Den Vorgang wiederholen, bis ca. 20 kleine Blätter abgelöst wurden.

Couscous nach Packungsanweisung zubereiten. Paprikaschoten halbieren, putzen, waschen und in kleine Würfel schneiden. Couscous, Paprikaschoten und Käse vermischen, mit Thymian verfeinern

und mit Salz, Pfeffer und Currypulver würzen.

Kohlblätter nebeneinander legen. Füllung darauf verteilen, die Blätter eng aufrollen und mit gewässerten Küchengarn oder kleinen Spießen fixieren. Röllchen auf Grillspieße reihen, mit Öl bestreichen und in einer Grillschale oder direkt auf dem Grill zubereiten und Garn oder kleinen Spieße ggf. entfernen. Röllchen mit Joghurt anrichten und nach Wunsch mit gegrilltem Baguette servieren.

Nährwerte: 321 kcal, 34g KH, 11g E, 13g F))

Category

1. Vegetarisch

Date Created

Juni 10, 2017

Author

rezeptadmin

default watermark