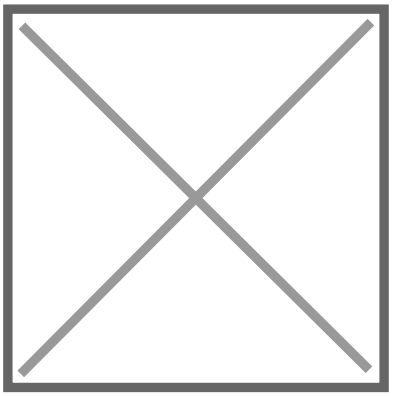
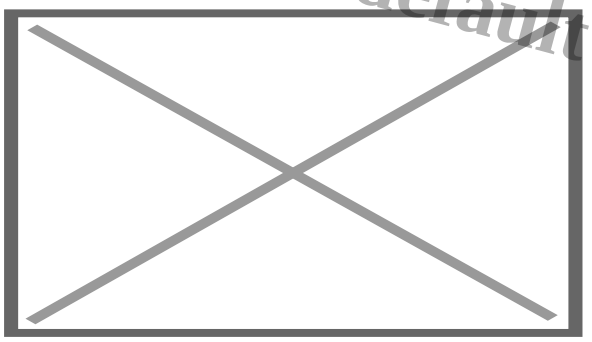


Mini-Kohlrouladen mit Couscous-PaprikafÃ¼llung

Description



default watermark

FÃ¼r 4 Personen

1 kleine Knoblauchzehe
150 g Joghurt
Currypulver, Salz, Pfeffer
1 TL Limettensaft
1 grossÃ?er WeiÃ?kohl
100 g Couscous
je 1 kleine rote und gelbe Paprikaschote
40 g geriebener KÃ¤se
einige geschnittene ThymianblÃ¤ttchen
2 EL SesamÃ¶l

Knoblauch abziehen, zerdrÃ¼cken mit Joghurt und Limettensaft verfÃ¼hren und mit Salz wÃ¼rzen. Einen groÃ?en Topf mit Salzwasser aufkochen. Kohl putzen und ca. 3 bis 4 Minuten in das Salzwasser legen, bis sich die Ã¤uÃ?eren BlÃ¤tter ablÃ¶sen lassen. Den Vorgang wiederholen, bis ca. 20 kleine BlÃ¤tter abgelÃ¶st wurden.

Couscous nach Packungsanweisung zubereiten. Paprikaschoten halbieren, putzen, waschen und in kleine WÃ¼rfel schneiden. Couscous, Paprikaschoten und KÃ¤se vermischen, mit Thymian verfeinern

und mit Salz, Pfeffer und Currypulver wÃ¼rzen.

KohlblÃ¤tter nebeneinander legen. FÃ¼llung darauf verteilen, die BlÃ¤tter eng aufrollen und mit gewÃ¤sserten KÃ¼chengarn oder kleinen SpieÃ?en fixieren. RÃ¶llchen auf GrillspieÃ?e reihen, mit Ã?l bestreichen und in einer Grillschale oder direkt auf dem Grill zubereiten und Garn oder kleinen SpieÃ?e ggf. entfernen. RÃ¶llchen mit Joghurt anrichten und nach Wunsch mit gegrilltem Baguette servieren.

NÃ¤hrwerte: 321 kcal, 34g KH, 11g E, 13g F))

Category

1. Vegetarisch

Date Created
Juni 10, 2017
Author
rezepteadmin

default watermark