

Jacqueline Amirfallah

Mittwoch, 23. November 2016

**Orientalische Kohlrouladen, vegetarisch****Rezept für 4 Personen****Zutaten**

70 g	Basmatireis
etwas	Salz
70 g	rote Linsen
1	Spitzkohl
1	rote Zwiebel
1 EL	Butterschmalz
1/4 TL	Kurkuma
1/4 TL	Kreuzkümmel
je 1 Bund	Koriander, glatte Petersilie und Dill
1 TL	kleine Rosinen
etwas	Pfeffer aus der Mühle
1	Zitrone
etwas	Sumach (türkische Gewürzspezialität)
1	Knoblauchzehe
1 EL	Milch
200 g	griechischer Joghurt

**Zubereitung**

1.

Für den Reis Wasser in einem Topf aufkochen, leicht salzen. Den Reis abspülen und ins kochende Salzwasser geben und ca. 7 Minuten kochen, dann abschütten, abspülen, auf ein Sieb geben und trocken schütteln.

2.

Die Linsen in einem Topf mit gesalzenem Wasser weich kochen, auf ein Sieb geben und trocken schütteln.

3.

Von dem Spitzkohl die groben äußeren Blätter entfernen, dann 12 Blätter abnehmen. Die Kohlblätter in einem Topf mit leicht gesalzenem Wasser blanchieren. Wenn sie weich sind herausnehmen, halbieren, dabei die Blattrippe heraustrennen. Blätter gut abtrocknen.

4.

Restlichen Spitzkohl halbieren, den Strunk entfernen und Spitzkohl fein schneiden. Die Zwiebel schälen und fein würfeln.

5.

In einer Pfanne das Butterschmalz erhitzen und die Zwiebel darin anschwitzen, gehackten Spitzkohl zugeben. Kurkuma und Kreuzkümmel zugeben und kurz braten.

6.

Koriander, Petersilie und Dill abrausen, trocken schütteln und fein schneiden. Von den Kräutern 1 EL beiseite stellen. Restliche Kräuter mit Reis, Linsen, gebratenem Spitzkohl und Rosinen gründlich vermengen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

7.

Die halben Kohlblätter nebeneinander auslegen, jeweils 1 EL Füllung darauf geben, die Seiten einklappen und aufrollen.

8.

In einem Topf einen halben Fingerbreit Wasser und den Saft einer Zitrone geben, die Kohlrouladen eng aneinander hineingeben, mit dem Sumach bestreuen und bei kleiner Hitze und aufgelegtem Deckel ca. 15 Minuten garen.

9.

In der Zwischenzeit den Knoblauch schälen, grob schneiden und mit der Milch pürieren. Knoblauchmilch und Joghurt mischen, mit Salz abschmecken.

Die gegarten Kohlrouladen mit den restlichen Kräutern und etwas Sumach bestreuen.

10.

Kohlrouladen anrichten und mit dem Joghurtdip servieren.

Pro Portion: 246 kcal / 1032 kJ

29 g Kohlenhydrate, 9 g Eiweiß, 8 g Fett