

## Jacqueline Amirfallah Gefüllte Spitzkohlrollen

Mittwoch, 27. Oktober 2021  
Rezept für 4 Personen

Dauer: 1 Stunde  
Schwierigkeitsgrad: Leicht  
Heimat-Küche, Leichte Küche

### Zutaten:

80 g	Basmatireis
etwas	Salz
80 g	rote Linsen
1	Spitzkohl (ca. 1,2–1,5 kg)
2 EL	Butterschmalz
1	rote Chili
1 EL	Rosinen
1	rote Zwiebel
etwas	Kurkuma
etwas	Kreuzkümmel (Cumin)
3 Zweige	Koriander
3 Zweige	Minze
3 Zweige	Dill
etwas	Öl
1	Zitrone
40 ml	Gemüsebrühe
2	Knoblauchzehen
300 g	griechischer Joghurt (10 % Fett)
etwas	Sumach (orientalische Gewürzspezialität)



### Zubereitung:

1. Für den Reis etwas Wasser in einem Topf aufkochen, leicht salzen. Den Reis abspülen und ins kochende Salzwasser geben und ca. 8 Minuten kochen, dann abgießen, abspülen, auf ein Sieb geben und abtropfen lassen.
2. Die Linsen in einem Topf mit gesalzenem Wasser ca. 4 Minuten garen, auf ein Sieb geben und abtropfen lassen.
3. Vom Spitzkohl die groben äußeren Blätter entfernen, dann 12 Blätter abnehmen. Die Kohlblätter in einem Topf mit leicht gesalzenem Wasser blanchieren. Sobald sie weich sind, herausnehmen, abtropfen lassen. Blätter halbieren, dabei die Blattrippe heraustrennen. Blätter gut trocken tupfen.
4. Restlichen Spitzkohl halbieren, den Strunk entfernen und Spitzkohl fein schneiden.
5. In einer Pfanne die Hälfte vom Butterschmalz erhitzen, fein geschnittenen Spitzkohl zugeben, leicht salzen und braten.
6. Chili abwaschen, der Länge nach halbieren, die Kerne austreichen und das Fruchtfleisch fein schneiden. Rosinen grob hacken.

7. Die Zwiebeln schälen und fein würfeln. In einer Pfanne restliches Butterschmalz erhitzen, Zwiebel darin anbraten, mit Kurkuma und Kreuzkümmel würzen und anschwitzen.
8. Koriander, Minze und Dill abbrausen, trocken schütteln und fein schneiden. Von den Kräutern jeweils 1 EL für den Joghurdip beiseite stellen.
9. Restliche Kräuter mit Reis, Linsen, gebratenem Spitzkohl, Chili, gebratenen Zwiebeln und Rosinen gründlich vermengen. Mit Salz abschmecken.
10. Den Backofen auf 220 Grad Umluft vorheizen.
11. Die Füllung am besten in einen Spritzbeutel ohne Tülle (die Lochöffnung sollte ca. 1,5 cm groß sein) geben. Die Kohlblätter nebeneinander auslegen, jeweils etwas Füllung auf die Kohlblätter aufspritzen, die Seiten einklappen und die Kohlblätter aufrollen.
12. Eine Auflaufform mit Olivenöl bepinseln, die gefüllten Kohl-Rollen einlegen.
13. Von der Zitrone den Saft auspressen. Zitronensaft mit Gemüsebrühe vermischen, mit Salz abschmecken und über die Kohlrollen träufeln. Im vorgeheizten Ofen ca. 12 Minuten garen.
14. In der Zwischenzeit den Knoblauch schälen, fein schneiden und mit den beiseite gestellten Kräutern unter den Joghurt mischen. Mit Salz abschmecken.
15. Die gegarten Kohlrouladen aus der Form nehmen, auf Teller geben, mit etwas Sumach bestreuen. Den Joghurdip dazu servieren. Dazu passt Fladenbrot.

Pro Portion: 410 kcal/ 1700 kJ  
42 g Kohlenhydrate, 18 g Eiweiß, 18 g Fett