

Jacqueline Amirfallah
Spitzkohlrollen mit Schafskäse und Mandeln**Mittwoch, 18. September 2024**
Rezept für 4 Personen

Dauer: 1 Stunde
Schwierigkeitsgrad: leicht
Mediterran, Vegetarisch

Zutaten:

Für die Kohlrollen:

800 g Spitzkohl
2 EL Mandeln
2 EL Pflanzenöl zum Anbraten
2 EL Rosinen
150 g Schafskäse
etwas Salz
1 TL Butter

Für das Linsenpüree:

1 rote Zwiebel
1 EL Butter
1/2 TL Kreuzkümmel, gemahlen
1 Prise Kurkuma, gemahlen
200 g rote Linsen
500 ml Gemüsebrühe
etwas Salz

Für die Sauce:

1 Bund frischer Koriander
1 TL Butter
1 Prise Kurkuma, gemahlen
1 Prise Kreuzkümmel, gemahlen
1 Prise Koriander, gemahlen
1 TL Maistärke
150 ml Milch
etwas Salz

Zubereitung:

1. Vom Spitzkohl die äußeren unschönen Blätter ablösen und entfernen. Dann pro Person 3 ganze Blätter ablösen, dafür den Kohl kurz in kochendes Wasser tauchen und wieder herausnehmen. Die Blätter werden dadurch geschmeidig und lassen sich leicht ablösen.
2. Die ganzen Blätter beiseitelegen. Restlichen Kohl halbieren, den harten Strunk entfernen und die Kohlhälften in feine Streifen schneiden.
3. Die Mandeln grob hacken.
4. In einer großen Pfanne das Öl erhitzen und die Kohlstreifen darin braten, bis sie leicht Farbe annehmen.
5. Dann Mandeln und Rosinen untermischen, die Pfanne vom Herd ziehen. Den Schafskäse zerbröseln und ebenfalls untermischen. Die Masse mit Salz abschmecken.
6. Die ganzen Kohlblätter auslegen, jeweils etwas von den gebratenen Kohlstreifen darauf geben und zu Rouladen aufwickeln.
7. Eine Auflaufform leicht mit Butter ausfetten, die Rouladen einlegen.
8. Den Backofen auf 220 Grad Ober- und Unterhitze vorheizen.
9. Für das Püree die Zwiebel schälen und fein schneiden.
10. In einem Topf die Hälfte der Butter erhitzen und die Zwiebel darin glasig anschwitzen. Kreuzkümmel und Kurkuma dazugeben und kurz mitbraten. Dann die Linsen zugeben, Gemüsebrühe angießen, aufkochen und alles ca. 4 Minuten köcheln lassen.

11. Dann 2 EL Linsen für die Deko herausnehmen, restliche Linsen im Topf weitere 6 Minuten köcheln lassen.
12. Die Auflaufform mit den Rouladen ca. 5 Minuten in den vorgeheizten Ofen geben, bis die Rouladen leicht Farbe angenommen haben.
13. Für die Sauce Koriander abrausen, trocken schütteln und die Blätter abzupfen. Korianderstiele grob hacken.
14. Butter mit Kurkuma, Kreuzkümmel, Korianderpulver und Maisstärke in einem Topf anschwitzen, mit der Milch auffüllen und aufkochen. Grob gehackten Koriander zugeben und alles 5 Minuten bei geringer Hitze köcheln lassen.
15. Die Sauce mit Salz abschmecken, Korianderstiele mit einer Siebkelle herausnehmen.
16. Zu den gekochten Linsen die restliche Butter geben und zu einem Püree mixen, das Püree mit Salz abschmecken.
17. Linsenpüree auf Teller geben, die Kohlrouladen darauf anrichten, Sauce angießen und mit Koriandergrün und restlichen Linsen bestreuen und garnieren.

Pro Portion: 585 kcal/ 2450 kJ, 43 g Kohlenhydrate, 23 g Eiweiß, 35 g Fett