

Sommerrolle vom Spitzkohl mit Kräuter-Salsa

Zutaten für die Sommerrollen (für 4 Personen):

- 1 kleiner Spitzkohl
- 3 Möhren
- 1 kleiner Rettich
- alternativ: einige Radieschen
- 2 rote Zwiebeln
- 1 Bund glatte Petersilie
- 1 EL Currypulver
- 1 Stück Kurkuma
- 2 EL Apfel-Balsam-Essig
- alternativ: milder Wein-Essig
- Honig
- 2 EL Leinöl
- 4 EL Olivenöl
- Salz
- Pfeffer

Pro Portion 3 große Blätter vom Spitzkohl lösen. Dicke Blattstiele am unteren Ende etwas kappen. Die Kohlblätter in leicht gesalzenem Kochwasser maximal 30 Sekunden blanchieren. Aus dem Wasser nehmen und gut abtrocknen. Den restlichen Kohlkopf längs vierteln und den dicken Struck heraus schneiden. Die Kohlviertel in feine Streifen schneiden.

Für die Füllung einen Rohkostsalat zubereiten: Möhren und Rettich schälen und in feine Streifen hobeln, Radieschen ungeschält verwenden. Zwiebeln häuten, ebenfalls vierteln und in feine Streifen schneiden. Die Gemüsestreifen in eine Schüssel geben. Kurkuma schälen und fein reiben. Dafür Handschuhe benutzen, denn Kurkuma färbt extrem. Kurkuma und die restlichen Gewürze, Öle und Essig dazugeben. Apfel-Balsam-Essig hat eine leichte Süße. Bei normalem Essig etwas Honig hinzufügen. Alle Zutaten mit den Händen gut vermengen. Dabei Druck ausüben, damit die Rohkostzutaten weich werden und die Gewürze besser einziehen können. Den Rohkostsalat 30 Minuten ziehen lassen.

Die blanchierten Kohlblätter zwischen Küchenhandtücher legen und mit einem Nudelholz walzen. So brechen die festen Rippen und die Kohlblätter lassen sich besser rollen. Die marinierten Gemüse etwas ausdrücken und den Sud für die Salsa auffangen. Kohlblätter auslegen. Je 1 Klecks mariniertes Gemüse mittig auf die Blätter platzieren. Den Kohl zunächst seitlich einschlagen, dann zu einer Roulade beziehungsweise einem Päckchen rollen. Bei Bedarf mit einem Holzspieß fixieren.

Zutaten für die Salsa:

- 6 Kirschtomaten
- 1 rote Zwiebel
- 1 EL Apfel-Balsam-Essig
- 2 EL Olivenöl
- 1 EL Nussöl
- 2 Blätter Sauerampfer
- 0,5 Bund Petersilie
- 1 Zehe Knoblauch
- Salz
- Pfeffer

Tomaten und Zwiebeln in kleine Würfel schneiden. Sauerampfer und Petersilie säubern und hacken. Die vorbereiteten Zutaten vermengen. Etwas Sud von dem marinierten Gemüse der Sommerrollen, Nussöl und Olivenöl hinzufügen. Die Salsa mit Essig, Salz und reichlich frisch gemahlenem Pfeffer pikant abschmecken. Als Dip zu den Sommerrollen servieren.

Nährwerte (pro Portion):

circa 305 kcal, 6 g Eiweiß, 23 g Fett, 14 g Kohlenhydrate, 8 g Ballaststoffe

Sendung/Quelle: Iss besser!

Sendetermin: 15.01.2023

Koch/Köchin: Tarik Rose

Weitere Rezepte und Tipps auf: www.ndr.de/kochen