

Spitzkohl-Karotten-Rolle auf Gemüsebett

Zutaten für den Teig (für 3 Personen):

- 400 g Mehl
- 1 Ei
- 100 ml Wasser
- 1 Prise Salz

Aus Mehl, Ei, Salz und Wasser einen Teig herstellen und kühl stellen.

Zutaten für Füllung und Gemüsebett:

- 200 g Parmesan
- 2 Zwiebeln
- Öl
- 3 Möhren
- 1 Stange Lauch
- 1 Spitzkohl
- Salz
- Pfeffer
- etwas Butter
- 500 ml Sahne
- 1 Bund Petersilie

Zunächst die Parmesanchips zubereiten. Dafür den Backofen auf 200 Grad vorheizen. Parmesan fein reiben. Ein Backblech mit Backpapier auslegen und darauf mit einem Teelöffel kleine Käsehäufchen setzen. 10 Minuten backen, aus dem Ofen nehmen und beiseitestellen.

Zwiebeln schälen, in Würfel schneiden und in einem Topf in etwas Öl glasig dünsten. Möhren putzen, fein reiben und zu den Zwiebeln geben. Spitzkohl und Lauch putzen, fein schneiden und ebenfalls mit andünsten. Danach das Ganze abdecken, mit Salz und Pfeffer würzen und bei niedriger Hitze ein paar Minuten weiterköcheln lassen.

In der Zwischenzeit den vorbereiteten Teig auf einer bemehlten Arbeitsfläche dünn ausrollen. Die Hälfte des Gemüses auf dem Teig verteilen und von der Längsseite aufrollen. Die Rolle in etwa 5 cm lange Teile schneiden und in einer Pfanne mit Butter anbraten.

Das Gemüse im Topf mit Sahne aufgießen und weiterköcheln lassen. Petersilie klein hacken und über das Gemüse geben, mit Salz und Pfeffer abschmecken. Die angebratenen Rollen zu dem Gemüse geben und bei geschlossenem Deckel kurz weiter garen lassen.

Die Rollen auf Tellern schön anrichten und mit Petersilie und Parmesanchips dekorieren.

Sendung/Quelle: Familien-Kochduell

Sendetermin: 18.07.2022

Koch/Köchin: Sibille Bielz

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