

Kleine Chinakohl-Rouladen mit Brotfüllung

Zutaten (für 3 Personen):

- 1,2 kg Chinakohl
- 200 g altes Brot
- 200 ml lauwarme Milch
- 200 ml lauwarmes Wasser
- 8 Cocktailtomaten
- 1 Stange Frühlingslauch
- 1 Zehe Knoblauch
- 1 Ei
- 3 EL Paniermehl
- Salz
- Zucker
- Schwarzer Pfeffer
- Olivenöl
- 2 EL zerlassene Butter
- frische Petersilie
- 0,5 Zitrone

Chinakohl entblättern und die dicken weißen Blattstrünke großzügig entfernen. Die Blätter in kochendem Wasser etwa 2 Minuten blanchieren, dann kalt abschrecken und trocknen.

Brot (Mischbrot oder Weißbrot) mit Rinde in mundgerechte Würfel schneiden und in eine Schüssel geben. Milch und Wasser hinzufügen und alles vermengen. Mindestens 1 Stunde einweichen, dabei 2-3 mal wenden. Die Masse ausdrücken und in eine Schüssel geben. Mit Salz, Zucker und Pfeffer würzen.

Tomaten und Frühlingszwiebel putzen. Tomaten vierteln, Frühlingszwiebeln in Scheiben schneiden. Knoblauch enthäuten und fein würfeln. Olivenöl in einer Pfanne erhitzen und Tomaten, Frühlingszwiebeln und Knoblauch kurz darin anschwitzen. Alles leicht salzen und zuckern und zum Brot geben. Paniermehl und Ei hinzufügen und alles gut vermengen.

Backofen auf 200 Grad (Umluft) vorheizen. Chinakohlblätter überlappend auslegen (etwa 10-12 cm breit und lang). Dafür braucht man 2-3 Blätter pro Rolle. An den Rand der Kohlblätter jeweils 1 großzügigen EL Brotmasse geben. Dann seitlich einschlagen und einrollen. Die Rouladen in eine Auflaufform geben. Olivenöl und etwas Wasser hinzufügen. Die Röllchen sollten etwa 1 cm in der Flüssigkeit liegen. Die Rouladen mit flüssiger Butter bestreichen und gut 20 Minuten im Ofen garen.

Kohlrouladen mit Sud auf Teller geben und mit fein gehackter Petersilie und etwas Zitrone garnieren.

Tipp:

Aus der restlichen Brotmasse Frikadellen formen und knusprig in Butter braten. Die restlichen Chinakohlblätter und -strünke in feine Streifen schneiden und mit Essig, Öl, Salz und 1 Prise Zucker als Salat anmachen.

Sendung/Quelle: DAS!

Sendetermin: 20.03.2023

Koch/Köchin: Rainer Sass

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