SVG-Logo wird im PDF nicht unterstützt. Bitte laden Sie ein JPG- oder PNG-Logo in den Plugin-Einstellungen hoch.

E-Mail: info@gewuerzmuehle-rosenheim.de Tel: +49 8053 530 8384 Web: https://www.gewuerzmuehle-rosenheim.de/



Gefüllter Spitzkohl | Asiatisches Hackfleisch | Vadouvan | Reis -

Zubereitungszeit: 45 min

Kochzeit: 30 min

Gesamtzeit: 1 h 15 min

Schwierigkeitsgrad: mittel

Portionen: 4 Personen

Hackfleischfüllung:

600 g Hackfleisch

100 ml Sojasoße

100 ml Hoisin Sauce

50 ml Fischsoße

30 ml Sesamöl

50 ml Wasser

1 Chilischote(n), fein gehackt

30 g Vadouvan

1 Bündel Koriander, fein gehackt

Spitzkohl:

2 Stück(e) Spitzkohl

Dillreis:

200 g Basmatireis

1 Rote Zwiebel

1 Bündel Dill

Etwas Sojasoße

Hackfleischfüllung:

1. Vom Spitzkohl den Strunk entfernen und die äußeren Blätter vorsichtig ablösen, ohne sie zu beschädigen. Pro Person etwa 2–3 Blätter beiseitelegen. Den übrigen Spitzkohl in feine Streifen schneiden.

2. Das Hackfleisch in einer großen Pfanne anbraten. Den geschnittenen Spitzkohl dazugeben und mitrösten, bis er zusammenfällt und leicht Farbe annimmt.

3. Mit Sojasoße, Hoisin Sauce und Fischsoße ablöschen und die Flüssigkeit etwas einkochen lassen. Anschließend Sesamöl, Wasser, Chilischoten und Vadouvan dazugeben und weiter köcheln lassen, bis die Flüssigkeit fast vollständig reduziert ist.

4. Die Hackfleischmasse vollständig abkühlen lassen. Erst danach den fein gehackten Koriander unterheben.

Kohlblätter:

1. Einen großen Topf mit Wasser zum Kochen bringen. Die Spitzkohlblätter etwa 4–5 Minuten köcheln lassen, anschließend in Eiswasser oder kaltem Wasser

abschrecken.

2. Die Blätter gut abtropfen lassen und auf einem Küchentuch trockenlegen. Mit einem scharfen Messer grobe Strünke und Stiele vorsichtig aus den Blättern schneiden.

3. Ein Küchentuch auf einem großen Schneidebrett ausbreiten und die Kohlblätter sorgfältig auf dem Brett auslegen so dass eine dichte Matte entsteht, ohne dass sich die Kohlblätter zu viel überlappen. Ein zweites Küchentuch darauflegen und die Blätter mit einem Nudelholz vorsichtig flach rollen. Das obere Tuch wegnehmen.

4. Eine Schöpfkelle am besten mit circa 100-200 ml Fassungsvermögen mit Öl ausstreichen. Ein passendes Rechteck aus der Kohlfläche ausschneiden und in die Kelle legen. Mit der Hand leicht andrücken, Hackfleischfüllung hineingeben und mit den überlappenden Teilen der Blätter verschließen. Nochmal gut andrücken, die fertige Kohlkugel vorsichtig aus der Kelle lösen und auf ein Backblech setzen. Drei weitere Kohlkugeln füllen und auf das Blech setzen.

Dillreis:

1. Den Basmatireis in leicht gesalzenem Wasser etwa 10 Minuten garen. Anschließend abgießen, ausdampfen lassen und etwas abkühlen lassen.

2. Die rote Zwiebel schälen, Strunk und spitze abschneiden, und die Zwiebel achteln. Die Dillstiele grob schneiden und beiseitelegen.

3. Die Zwiebelstücke in einer Pfanne mit etwas Öl bei mittlerer Hitze langsam schmoren, bis sie leicht Farbe annimmt. Die Zwiebelstücke zerfallen mit der Zeit in kleinere Segmente.

4. Nach etwa 10 Minuten die Zwiebeln mit ein paar Spritzern Sojasoße marinieren und die grob geschnittenen Dillstiele zugeben. Ein paar Minuten durchschwenken und ziehen lassen.

5. Den Reis dazugeben und vorsichtig unterheben.

Anrichten:

1. Die gefüllten Kohlkugeln am besten **6–8 Minuten dämpfen** oder **bei 160 °C etwa 12 Minuten im Backofen** erwärmen.

2. Den Dillreis auf Tellern anrichten und die gefüllten Spitzkohlkugeln daraufsetzen.