

Chinakohl-Rouladen

Zutaten für 4 Portionen:

1 Chinakohl ca. 1 kg,
2 Putenschnitzel (400 g),
1 Zwiebel,
2 Knoblauchzehen,
2 EL Öl,
2 EL Zitronensaft,
1 daumengroßes Stück Ingwer,
5 EL Sojasauce,
2 EL Butter,
gemahlener Koriander,
1 Glas Sojasprossen (150 g),
2 Karotten,
400 ml Hühnerbrühe (Instant),
etwas dunklen Soßenbinder,
frischen Koriander od. Blattpetersilie zum Garnieren.



Zubereitung :

Fleisch kurz unter kaltem Wasser abbrausen, trocken tupfen und in feine Streifen schneiden. Ingwer schälen, Knoblauch abziehen und beides fein würfeln. Mit Zitronensaft und 2 EL Sojasoße unter das Fleisch mischen. 20 Minuten marinieren lassen.

Vom Chinakohl 20 Blätter ablösen, kurz unter kaltem Wasser abwaschen, den Strunk flach schneiden und in Salzwasser 2 Min. blanchieren, kalt abschrecken und gut abtropfen lassen. Den restlichen Chinakohl in feine Streifen schneiden.

Möhren schälen und in 3 cm feine Stifte schneiden. Zwiebel abziehen, fein würfeln und in Butter 5 Minuten andünsten. Möhren dazugeben und nochmals 3 Minuten dünsten. Sprossen bis auf 1 EL und die Kohlstreifen unterheben. Kräftig mit Sojasauce, Pfeffer und gemahlenem Koriander würzen. Fleisch in 1 EL Öl kurz und kräftig anbraten und unter das Gemüse rühren.

Nun die Füllung auf die Kohlblätter verteilen, dabei einen Rand lassen. Seitenränder einschlagen, zur Roulade aufrollen und mit Küchengarn umbinden.

In einer beschichteten Pfanne etwas Öl erhitzen und die Rouladen rundherum kurz anbraten. Mit Hühnerbrühe aufgießen und 10 Minuten bei kleiner Hitze ziehen lassen. Nun die Rouladen herausnehmen, warm stellen. Den Bratensatz mit Sojasoße und noch etwas frischem geriebenem Ingwer würzen und mit dunklem Soßenbinder binden. Die Rouladen kurz nochmals in der Soße erwärmen und die restlichen Sprossen darüber streuen. Als Garnierung können Sie frischen Koriander oder Blattpetersilie verwenden.

Als Beilage passt hervorragend Reis.

Kurzbeschreibung:

Chinakohlblätter werden blanchiert, mit einer Mischung aus marinierten, gebratenen Putenfleisch-Streifen, Möhren, Sprossen und Kohlstreifen gefüllt, angebraten und in Hühnerbrühe geschmort.

Stichworte: Fleischgericht, Schmorgericht, Chinakohl,