

Weisskohlrouladen auf einem Tomatenbett



ZUBEREITUNG

Zunächst bringen Sie Wasser mit ein wenig Salz und Kurkuma zum Kochen und blanchieren die Weisskohlblätter ca. 2-3 min. Im Anschluss nehmen Sie die Blätter heraus und schrecken Sie kurz mit kaltem Wasser ab.

Danach waschen Sie das Gemüse und schneiden es in feine Streifen. Schneiden Sie den Knoblauch klein. Erhitzen Sie Öl in einer Pfanne und dünsten Sie das Gemüse zusammen mit dem Knoblauch für ca. 10 min. Stellen Sie das Gemüse zu Seite und bereiten Sie währenddessen die Tomaten vor.

Die Cherry-Tomaten waschen und halbieren. Dünsten Sie die Tomaten leicht in Öl an und geben Sie die Schale einer Zitrone hinzu. Zuletzt mit Salz, Pfeffer und Papayasamenpulver würzen. Heizen Sie nun den Ofen auf 180°C vor. Legen Sie die Weisskohlblätter auf ihre saubere Arbeitsfläche und geben Sie das Gemüse auf die Mitte des Blattes.

Falten Sie den Kohl vorsichtig und legen Sie Ihre Weisskohlrouladen auf ein geölttes Backblech. Die Lauchstange kurz in heissem Wasser blanchieren und in sehr feine Streifen schneiden. Diese um die Weisskohlrouladen wickeln. Im Ofen ca. 15min backen. Mit den gedünsteten Tomaten servieren.

ZUTATEN

für die Weisskohlrouade

4 Weisskohlblätter

1 Karotte

1 Fenchel

200 g Spinat, frisch

100 g Erbsen, tiefgefroren oder frisch

1 EL Kurkuma

1 Knoblauchzehe

1/2 Lauchstange

Olivenöl

Salz

Pfeffer

Arbeitszeit:

Ca. 50 Minuten

Rezept von:

Sendung Doctor's Kitchen Talk

TIPP

Statt Pfeffer können Sie in diesem Gericht auch gänzlich gemahlene Papayasamen verwenden. Papayasamen können Sie leicht selbst herstellen. Dafür die Frucht der Länge nach halbieren und die Kerne vorsichtig herauslösen. Das Fruchtfleisch von den Kernen entfernen und auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech bei ca. 42°C (auch 50°C möglich) ca. 2-4 Stunden trocknen. In eine Pfeffermühle füllen und wie Pfefferkörner verwenden!

ZUTATEN

für die Sauce

200 g Cherry-Tomaten

1 TL Papayasamen

Zeste von 1 Zitrone

Salz und Pfeffer

Olivenöl

Arbeitszeit:

Ca. 50 Minuten

Rezept von:

Sendung Doctor's Kitchen Talk
