

## Rezept

# Chinakohl-Rolls mit Ente

Ein Rezept von Chinakohl-Rolls mit Ente, am 28.04.2025

## Zutaten

### Für die Rolls:

- |                                 |  |
|---------------------------------|--|
| 1 kleine Entenbrust (ca. 250 g) | 1 kleine Mango (reif, aber nicht zu weich) |
| 1 große Möhre                   | 1 rote Zwiebel                             |
| 1 großer Chinakohl (ca. 1 kg)   | 1 Bund Koriandergrün                       |

### Für die Sauce:

- |                    |                     |
|--------------------|---------------------|
| 1 rote Chilischote | 2 EL Fischsauce     |
| 2 EL Limettensaft  | 1 EL brauner Zucker |

## Rezeptinfos

**Portionsgröße** Für 2 Personen (12 Rolls) | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: 30 bis 60 min Dauer: 30 bis 60 min | **Pro Portion** Ca. 420 kcal, 15 g F, 30 g EW, 35 g KH

## Zubereitung

1. Den Backofen auf 200° vorheizen. Für die Rolls die Entenbrust kalt abspülen, trocken tupfen und die Haut mit einem scharfen Messer rautenförmig einschneiden. Die Entenbrust mit der Hautseite nach unten in eine kalte, ofenfeste Pfanne legen. Auf dem Herd erhitzen, ca. 5 Min. braten, wenden und weitere 2-3 Min. braten. In der Pfanne in den heißen Ofen (Mitte) stellen und je nach Dicke in 12-15 Min. fertig garen. Die Entenbrust herausnehmen, in Alufolie wickeln und ca. 5 Min. ruhen lassen.
2. Inzwischen das Mangofruchtfleisch vom Stein schneiden, schälen und klein würfeln. Die Möhre mit einer Gemüsebürste gründlich waschen, putzen und in etwa streichholzgroße Stifte schneiden. Die Zwiebel schälen, halbieren und in feine Scheiben schneiden oder hobeln. Vom Chinakohl die unschönen Außenblätter entfernen, dann 12 große Blätter ablösen, waschen und trocken tupfen. Harte Blattrippen am unteren Ende keilförmig herausschneiden. Den übrigen Chinakohl in feinen Streifen vom Strunk schneiden, waschen und trocken schleudern. Das Koriandergrün waschen, trocken schütteln und die Blätter von den Stängeln zupfen.
3. Für die Füllung Mango, Möhre, Zwiebel, Koriandergrün und den klein geschnittenen Chinakohl vermischen. Für die Sauce die Chilischote halbieren, Kerne und Stiel entfernen, die Hälften waschen und in feine Ringe schneiden. Die Fischsauce mit Limettensaft und Zucker gut verrühren, sodass sich der Zucker auflöst, dann die Chiliringe zugeben. Die Haut von der Entenbrust ablösen und in feine Streifen schneiden. Das Fleisch klein würfeln. Beides unter die Füllung heben.
4. Die 12 Chinakohl-Blätter auslegen und je ca. 1 EL Füllung daraufgeben. Blattseiten einklappen und den Salat fest einrollen. Die anderen Rolls auf die gleiche Weise zubereiten und mit der Sauce zum Dippen servieren.