

Rezept

Dim Sum mit Spitzkohl und Garnelen

Ein Rezept von Dim Sum mit Spitzkohl und Garnelen, am 23.04.2024

Zutaten

Meersalz	2 große Spitzkohl (ca. 1,6 kg)
½ Bund Frühlingszwiebeln	1 Knoblauchzehe
1 Stück Ingwer (1-2 cm lang)	1 kleine grüne Chilischote
1 kleines Bund Koriandergrün	400 g Garnelen (ohne Schale und Darm; gut gekühlt)
2 Bio-Limetten	5 EL Sojasauce
4 EL Hoisinsauce (chinesische Würzsauce; z. B. aus dem Asialaden)	1 EL schwarzer Sesam
Außerdem:	
2 Dämpfkörbe (Bambuskörbe oder Dämpfeinsätze)	

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 4 Personen | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: 60 bis 90 min Dauer: 60 bis 90 min | **Pro Portion** Ca. 220 kcal, 4 g F, 29 g EW, 14 g KH

Zubereitung

1. In einem großen Topf Salzwasser zum Kochen bringen. Inzwischen aus den Kohlköpfen die Strünke herausschneiden, äußere Blätter entsorgen. Mindestens 12 große Blätter im Ganzen ablösen. Kohlherzen in feine Streifen schneiden. Eine große Schüssel mit Eiswasser sowie einen Schaumlöffel bereitstellen. Die 12 großen Kohlblätter je 2-3 Min. blanchieren, bis sie weich werden. Herausnehmen, ins Eiswasser geben, auskühlen lassen, in einem Sieb abtropfen lassen, auf Küchentüchern auslegen und abdecken. So viel Wasser aus dem Topf gießen, dass zum Dämpfen noch ca. 3 cm hoch Wasser bleibt.
2. Frühlingszwiebeln waschen und putzen. Grüne Teile in dünne Ringe schneiden und kalt stellen, weiße Teile fein hacken. Knoblauch und Ingwer schälen und fein hacken. Chilischote waschen, putzen und ebenfalls fein hacken. Koriander waschen, trocken tupfen und hacken. Die Hälfte des Korianders kalt stellen. Garnelenfleisch grob hacken und mit den übrigen gehackten Zutaten in einen hohen Rührbecher geben. 1 Limette waschen und trocken reiben, Schale abreiben und mit 2 EL Sojasauce in den Becher geben. Alles mit dem Pürierstab schnell zerkleinern, die Masse soll kalt bleiben.
3. Blanchierte Kohlblätter auf der Arbeitsfläche ausbreiten, längs halbieren, dabei die Blattrippen herausschneiden. Die Füllung esslöffelweise mittig auf die Kohlblätter verteilen. Je die untere Kante über der Füllung einklappen, dann die Seiten rechts und links darüberklappen und die gefüllten Blätter straff von unten nach oben einrollen. Fertige Röllchen mit der Naht nach unten in einen Dämpfkorb legen. Das Wasser im Topf zum Kochen bringen. Sesam über die Röllchen streuen, die Einsätze in den Topf stellen und die Dim Sum zugedeckt 5-8 Min. garen.
4. Währenddessen die restliche Sojasauce (3 EL) mit der Hoisinsauce in eine kleine Schüssel geben. Die zweite Limette waschen, die Schale zu den Saucen reiben. Den Saft beider Limetten dazupressen und alles verrühren. Die feinen Kohlstreifen, Frühlingszwiebelringe, Koriander und 2 EL Sauce kurz verkneten. Den Rest der Sauce in kleine Schälchen füllen und die Dim Sum mit der Sauce und dem Kohlsalat servieren.