

Rezept

Kohlrouladen Surf & Turf

Ein Rezept von Kohlrouladen Surf & Turf, am 03.06.2025

Zutaten

Für die Rouladen

250 g	rohe geschälte TK-Riesengarnelen (ersatzweise gegarte TK-Garnelen)	16	große Weißkohlblätter (ersatzweise Chinakohl)
1 Bund	Frühlingszwiebeln		Salz
250 g	Rinderhackfleisch	1/2 Bund	Koriandergrün
1/2 TL	Fünf-Gewürze-Pulver	2 EL	Fischsauce

Für die Brühe

1	rote Chilischote	800 ml	Geflügelfond (Glas)
2 EL	Fischsauce		

Außerdem

16	Zahnstocher	200 ml	süßscharfe Chili-Sauce (Fertigprodukt, Asia-Laden)
-----------	-------------	---------------	--

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 4 Personen | **Schwierigkeitsgrad** mittel | **Zeit** Zubereitung: 30 bis 60 min Dauer: 30 bis 60 min | **Pro Portion** Ca. 295 kcal, 10 g F, 28 g EW, 24 g KH

Zubereitung

1. Die Garnelen nach Packungsangabe in ca. 2 Std. auftauen lassen. Die Kohlblätter waschen und in kochendem Salzwasser ca. 1 Min. blanchieren. Herausheben, in kaltem Wasser abschrecken und abtropfen lassen.
2. Die Frühlingszwiebeln putzen, waschen und in 3 cm lange Stücke schneiden. Koriandergrün waschen, trocken schütteln und samt Stängeln grob zerschneiden. Garnelen, Hackfleisch, Frühlingszwiebeln, Koriandergrün, Fischsauce und 5-Gewürze-Pulver im Blitzhacker zu einer feinen Masse zerkleinern.
3. Die Kohlblätter auf der Arbeitsfläche ausbreiten und die Füllung jeweils mittig auf das untere Drittel der Blätter verteilen. Jedes Blatt von unten einmal über die Füllung klappen und die Seiten leicht überlappend zur Mitte einschlagen. Die Blätter von unten fest aufrollen und mit einem Zahnstocher fixieren.
4. Die Chilischote halbieren, entkernen, die Hälften waschen und fein schneiden. Fond, Chili und Fischsauce in einem Topf bei mittlerer Hitze aufkochen.

5. Die Rouladen in die Brühe legen und 10-15 Min. köcheln lassen. Dann herausnehmen, die Zahnstocher entfernen und die Rouladen in vier Schalen anrichten. Mit etwas Brühe übergießen und mit Chilisauce servieren.