Rezept

Spitzkohl-Hirse-Rouladen

Ein Rezept von Spitzkohl-Hirse-Rouladen, am 30.05.2025

Zutaten

- **1** kleiner Spitzkohl (ca. 600 g)
- **300 ml** Gemüsebrühe
- **1** kleine Zwiebel
- **1** kleiner Kohlrabi
- **5 EL** mildes Ajvar (Paprikapüree)
- Pfeffer
- Küchengarn
- **75 g** Hirse
- 1/2 Bund Schnittlauch
- **1** Knoblauchzehe
- **2 EL** Rapsöl
- Jodsalz
- Muskatnuss

Rezeptinfos

Portionsgröße FÜR 2 PERSONEN | **Schwierigkeitsgrad** schwer | **Zeit** Zubereitung: 30 bis 60 min Dauer: 60 bis 90 min | **Pro Portion** Ca. 330 kcal

Zubereitung

1. Den Spitzkohl putzen und äußere welke Blätter entfernen. Den Kopf waschen und ca. 2 Min. in kochendem Wasser garen. Herausheben, abtropfen lassen und 8 Blätter ablösen. Auf der Arbeitsfläche ausbreiten und dicke Blattrippen flach schneiden. Den restlichen Kopf in dünne Streifen schneiden.

2. Die Hirse in 150 ml kochende Brühe streuen und zugedeckt bei sehr schwacher Hitze ca. 15 Min. quellen lassen. Den Schnittlauch waschen, trocken schütteln und fein schneiden. Zwiebel und Knoblauch schälen und fein hacken. Den Kohlrabi dünn schälen und grob raspeln.

3. In einer Pfanne 1 TL Öl erhitzen und die Zwiebel und den Knoblauch darin glasig dünsten. Die Kohlrabiraspel einstreuen und ca. 3 Min. mitdünsten. Das Gemüse mit Ajvar und der Hälfte des Schnittlauchs unter die Hirse heben. Mit Salz und Pfeffer würzen und abkühlen lassen.

4. Je 2 Kohlblätter überlappend aufeinanderlegen. Das Hirsegemüse darauf verteilen und die Blätter vorsichtig aufrollen. Mit Küchengarn fixieren.

5. Das restliche Öl in einem großen Topf erhitzen und die Rouladen darin rundum anbraten. 150 ml Brühe angießen und die Kohlstreifen einstreuen. Zugedeckt bei schwacher Hitze 20 Min. dünsten. Die Rouladen herausheben. Den Kohl kräftig mit Salz, Pfeffer und Muskat würzen und auf zwei Teller verteilen. Die Rouladen darauf anrichten und mit dem restlichen Schnittlauch bestreuen.