

Rezept

Yaprak Sarması - Gewickelte Kohlrabiblätter

Ein Rezept von Yaprak Sarması - Gewickelte Kohlrabiblätter, am 27.06.2026

Zutaten

1 große Tomate	1 Zwiebel
5 EL Olivenöl	1 TL Zucker
1 EL Tomatenmark	1 TL Paprikamark
150 g Rundkornreis (Risotto- oder Tosyareis)	1 TL gemahlener Kreuzkümmel
1 TL edelsüßes Paprikapulver	Salz
gemahlener schwarzer Pfeffer	400 ml Gemüsebrühe
20-30 Kohlrabiblätter (rote sehen besonders hübsch aus)	1 Bund Petersilie
1 TL getrocknete Minze	100 g Pinienkerne
1 Bio-Zitrone	1 EL Korinthen

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 4 Personen | **Schwierigkeitsgrad** mittel | **Zeit** Zubereitung: 60 bis 90 min Dauer: 60 bis 90 min | **Pro Portion** Ca. 445 kcal

Zubereitung

1. Die Tomate kreuzförmig einritzen, mit kochendem Wasser überbrühen und häuten. Das Fruchtfleisch ohne Stielansatz klein schneiden. Die Zwiebel schälen und fein würfeln. 3 EL Olivenöl in einem Topf oder einer tiefen Pfanne erhitzen. Die Zwiebel hineingeben, zuckern und in ca. 3 Min. glasig schwitzen. Tomatenwürfel, Tomaten- und Paprikamark sowie Reis zufügen und kurz mitbraten. Die Mischung mit Kreuzkümmel, Paprika, Salz und Pfeffer würzen und 300 ml Brühe angießen. Alles aufkochen und 10 Min. zugedeckt bei schwacher Hitze köcheln. Den Topf von der Herdplatte nehmen und den Reis weitere 10 Min. quellen lassen.
2. Inzwischen in einem Topf reichlich Wasser bis knapp unter den Siedepunkt erhitzen. Die Kohlrabiblätter waschen, die Stiele entfernen und die Blätter im heißen Wasser 5 Min. ziehen lassen. Mit einem Schaumlöffel herausnehmen und mit kaltem Wasser abschrecken.
3. Die Petersilie waschen, trocken schütteln, die Blättchen fein hacken und mit Pinienkernen, Minze und Korinthen unter den Reis mischen. Die Mischung mit Salz und Pfeffer abschmecken.
4. Ein Kohlrabiblatt mit der glatten Seite nach unten auf die Arbeitsfläche legen und je nach Blattgröße 1-2 EL Reisfüllung daraufsetzen. Die seitlichen Ränder über die Füllung klappen und das Blatt fest aufrollen. Die anderen Kohlrabiblätter auf die gleiche Weise füllen.
5. Die fertig gefüllten Röllchen in einen großen Topf schichten und mit einem Teller beschweren. Die übrigen 100 ml Gemüsebrühe mit den übrigen 2 EL Olivenöl darübergießen und die Kohlrabi-Reis-Röllchen zugedeckt ca. 20 Min. bei schwacher Hitze köcheln.

6. Die Zitrone heiß abwaschen und trocknen. Die Hälfte in dünne Scheiben schneiden, die andere Hälfte auspressen. Die gegarten Röllchen mit Zitronensaft beträufeln und mit den Zitronenscheiben garnieren.