



Spitzkohlröllchen mit Chilisahne

Zutatenliste

1 Spitzkohl
Kräutersalz
1 Zwiebel
1 Knoblauchzehe
1 EL Rapsöl
80 g Reis
2 EL Rosinen
2 EL Pinienkerne
250 ml Gemüsebrühe
150 g saure Sahne
Pfeffer
1 kleines Stück Ingwer
1 EL Zitronensaft
1 EL Tomatenmark
Cayennepfeffer

Zubereitung

Zubereitungszeit: 1 Stunde

Den Kohl waschen, die äußeren Blätter abtrennen. Die Mittelrippen flach schneiden. Blätter in Salzwasser 1 Min. blanchieren, abtropfen lassen. Zwiebel und Knoblauch schälen, in 1 EL Öl 2-3 Min. dünsten. Reis, Rosinen und Pinienkerne einrühren. Mit 200 ml Brühe aufgießen. Zgedeckt bei schwacher Hitze 20 Min. quellen lassen. 1 EL saure Sahne untermischen. Mit Salz, Pfeffer, Ingwer und Zitronensaft würzen. Auf die Kohlblätter verteilen und zu Röllchen drehen. Im übrigen Öl anbraten. In der restlichen Brühe zgedeckt bei schwacher Hitze 20 Min. schmoren. Röllchen herausnehmen, Tomatenmark und Cayennepfeffer unter die Sauce rühren, einkochen lassen. Übrige saure Sahne untermischen, salzen, pfeffern und dazu servieren.

Das große Low Fat Buch, GU Verlag