

Chinakohlrouladen mit Sojasauce

Zutaten

Für 2 Personen

5 dl	Gemüsebouillon
100 g	Rollgerste
½ Bund	Petersilie
wenig	Thymian
150 g	Ricotta
1	frisches Ei
1 Prise	Salz
wenig	Pfeffer und Paprika
8	grosse Chinakohlblätter (ca. 200g)
8	Zahnstocher
1 ½ dl	Wasser
2 EL	Sojasauce
1 ½ EL	braunes Maizena express
	Salz und Pfeffer, nach Bedarf



Zeitangaben

Vor- und zubereiten: 40 Min.

Energiewert/Person

ca. 1685 kJ/402 kcal

Mein Einkauf

- ☐ 100 g Rollgerste
- ☐ ½ Bund Petersilie
- ☐ wenig Thymian
- ☐ 150 g Ricotta
- ☐ 1 frisches Ei
- ☐ 8 grosse Chinakohlblätter
(ca. 200 g)
- ☐ 1 ½ EL braunes Maizena
express

Im Vorrat

- ☐ Gemüsebouillon
- ☐ Salz
- ☐ Pfeffer
- ☐ Paprika
- ☐ Zahnstocher
- ☐ Sojasauce



Bouillon aufkochen, Gerste begeben, ca. 20 Min. kochen, abtropfen, etwas auskühlen. Kräuter fein schneiden, mit Ricotta und Ei unter die Gerste mischen, würzen. Chinakohlblätter auslegen, Blatttrippen flach schneiden.



Füllung auf die Mitte der Blätter geben, zu Rouladen aufrollen, mit Zahnstochern fixieren. Wasser und 1 EL Sojasauce in weiter Pfanne aufkochen, Rouladen hineinlegen, zugedeckt bei kleiner Hitze ca. 10 Min. köcheln.



Rouladen herausnehmen, warm stellen. Restliche Sojasauce zur Kochflüssigkeit geben, auf ca. 1 dl einkochen. Maizena einrühren, ca. 2 Min. köcheln, würzen. Sauce zu den Rouladen servieren.

Dazu passen: Kartoffeln

Weitere gluschtige
Rezepte unter

www.coop.ch/rezepte

Coop Februar-Rezept 2010, Fleischlos B