

die Ebenrainköchin empfiehlt...

Rotkabis-Röllchen



Monatsmenü Dezember 2020 / 4 Personen

1 EL	HOLL Rapsöl	in einer Pfanne erhitzen
1	Zwiebeln, fein geschnitten	
2	Knoblauchzehen, fein geschnitten	zugeben, andünsten
4 dl	Gemüsebouillon	ablöschen
200 g	Vollkorn-Couscous	zugeben, Pfanne von der Platte ziehen 5-10 Minuten zugedeckt quellen lassen, mit einer Gabel auflockern, etwas auskühlen lassen
150 g	Feta, zerbröseln	
20 g	Mandeln, grob gehackt	
1	Granatapfel (zur Feier des Tages, ganz bewusst geniessen)	Kerne auslösen, einige Kerne beiseite stellen für die De- koration
50 g	Magerquark Kreuzkümmel, Koriander, Kurkuma, Muskat, Salz und Pfeffer	alles zum Couscous geben, mischen würzen
1	Kopf Rotkabis	die äusseren 12 Blätter ablösen
2 l	kochendes Salzwasser	Blätter für ca. 10 Minuten blanchieren, mit einer Schaumkelle herausheben und kalt abschrecken, ab- tropfen, dicke Blattrippen flach schneiden und Blätter auf der Arbeitsfläche ausbreiten Die Füllung auf das untere Drittel der Blätter verteilen zuerst die Blatteiten über die Füllung klappen, dann von unten nach oben satt einrollen Röllchen mit Küchengarn verschnüren
3 dl	Gemüsebouillon	in einer breiten Pfanne (Bratpfanne) aufkochen, Rotka- bis-Röllchen mit dem Verschluss nach unten hineinle- gen, zugedeckt ca. 20 Minuten bei mittlerer Hitze garen Anrichten und mit den restlichen Granatapfelkernen garnieren

Variante: Granatapfelkerne durch getrocknete Cranberries ersetzen

Dazu passt: Ein Dipp aus Mager- oder 3/4-fett-Quark gewürzt mit wenig Kurkuma, Kreuzkümmel, Koriander, Salz, Pfeffer. Und einen feinen Wintersalat dazu servieren. Die Ebenrainköchin wünscht "en Guete"

ErnährungPlus
mehr als essen und trinken