

FRUCHTIGE CHINAKOHL ROULADE MIT PAPRIKA

WAHLWEISE MIT KABELJAUFILLET

ZUTATEN für 4 Personen

300 ml	Apfelsaft	1	kleiner Chinakohl
200 g	Couscous	2 EL	Rapsöl
1	großer Apfel	100 ml	Gemüsebrühe
1	große rote Paprika	1 Bund	Schnittlauch
1	Gemüsegurke	200 g	Frischkäse (5 % Fett)
50 g	Walnüsse	2 EL	Zitronensaft
3	Eier		Ausserdem:
	Salz, Pfeffer		Holzspiesschen, ggf. Schnur

WAHLWEISE MIT KABELJAUFILLET

300 g Kabeljaufillet

NÄHRWERTE | pro Person ca.:

Brennwert: 497 kcal | Eiweiß: 22 g
Fett: 19 g | Kohlenhydrate: 58 g
Ballaststoffe: 8 g

NÄHRWERTE MIT FISCH | pro Person ca.:

Brennwert: 376 kcal | Eiweiß: 31 g
Fett: 19 g | Kohlenhydrate: 19 g
Ballaststoffe: 5 g

ZUBEREITUNG

1. Vom Apfelsaft drei Esslöffel abnehmen, restlichen Saft erhitzen, mit dem Couscous mischen und den Couscous 5 Minuten quellen lassen.
2. Apfel und Paprika waschen, putzen, halbieren, den Apfel vom Kerngehäuse, die Paprikaschote von den Kernen befreien und klein schneiden. Die Gurke waschen und mit den Walnüssen ebenfalls klein schneiden. Eier, Gemüse und Nüsse mit dem gequollenen Couscous vermengen, mit Salz und Pfeffer würzen.
3. Den Backofen auf 200 Grad (Ober-/Unterhitze, Umluft 180 Grad) vorheizen. Vom Chinakohl 16 große Blätter lösen, je zwei Kohlblätter überlappend auf eine Arbeitsfläche legen. Couscousmasse gleichmäßig auf die Blätter verteilen, die Ränder zusammenklappen, aufrollen und mit Holzspiesschen feststecken oder mit Küchengarn zu Rouladen binden.
4. Öl in einer breiten Pfanne erhitzen, die Chinakohlrouladen darin 5 Minuten von allen Seiten anbraten, in eine Auflaufform geben, mit Brühe übergießen und im vorgeheizten Backofen auf der mittleren Schiene 20 Minuten garen.
5. Den Schnittlauch waschen, trocken schütteln, sehr fein hacken, mit Frischkäse, Zitronensaft und den drei zuvor abgenommenen Esslöffeln Apfelsaft verrühren, mit Pfeffer und Salz würzen und zu den Rouladen servieren.
6. Nach Belieben können die Chinakohlrouladen mit einer Schnur umwickelt und verziert werden (Päckchen-Optik).



WAHLWEISE MIT KABELJAUFILLET

7. Das Fischfilet entgräten, sehr fein hacken, anstelle des Couscous mit Gemüse und Walnüssen vermengen und in die Kohlblätter füllen.

TIPP: Den restlichen Chinakohl können Sie zum Beispiel für einen leckeren Chinakohl-Feta-Aufstrich verwenden. Das Rezept finden Sie unter Aufstriche.