

CHINAKOHLRÖLLCHEN

mit buntem Gemüse



Zubereitungszeit:
etwa 60 Minuten

Zutaten für 4 Portionen:

- 1 gelbe Paprikaschote
- 1 Chinakohl (etwa 300 g)
- 1 Stange Porree
- 2 kleine Möhren
- 1 Glas Bohnenkeime (350 g)
- 1 Dose Bambussprossen (230 g)
- 5 EL Sojasauce
- 1 Msp. Sambal Oelek
- Pfeffer
- 1 l Gemüsebrühe
- 250 g Lankornreis (z. B. Uncle Ben's)
- 1 Flasche Fernöstlicher Ketchup (200 ml)
- 200 ml süß-saure Sauce

Zubereitung:

- 1** Paprikaschote waschen, längs halbieren, weiße Innenwände und Kerne entfernen und in kleine Stücke schneiden. Chinakohl und Porree putzen, Möhren schälen und Gemüse waschen. Porree in feine Ringe, Möhren in Scheiben, Chinakohl in Blätter zerteilen. Bohnenkeime und Bambussprossen abtropfen lassen.
- 2** Gemüse vermischen und mit Sojasauce, Sambal Oelek und Pfeffer würzen. Gemüsemischung auf den Chinakohlblättern verteilen und fest aufrollen.
- 3** Brühe in einem Wok aufkochen, Chinakohlröllchen auf den Dampfeinsatz legen, diesen in den Wok hängen und alles bei geringer Hitze etwa 20 Minuten dämpfen.
- 4** Langkornreis nach Packungsanweisung zubereiten und zu den Chinakohlröllchen servieren. Als Dip Fernöstlichen Ketchup und süß-saure Sauce reichen.