

gefüllte Kohlrabiblätter

Bestimmt hast du schon einmal gefüllte Weinblätter probiert. Mit dem folgenden Rezept kannst du aus Kohlrabiblättern, Reis und Gewürzen eine leichte Vorspeise für vier Personen zaubern, die deine Gäste wahrscheinlich noch nie gegessen haben.

Für vier Personen benötigst du folgende Zutaten:

ca. 10 Kohlrabiblätter

1 mittelgroße Tomate

1 kleine Zwiebel

80 g Risottoreis

50 g Pinienkerne oder gehackte Cashew-Kerne

300 ml Gemüsebrühe

1 EL Tomatenmark

½ TL Kreuzkümmel

½ TL süßer Paprika

einige Blätter frische Minze

einige Stängel Petersilie

Salz und Pfeffer

Olivenöl

Bio-Zitrone

So gehst du bei der Zubereitung vor: Tomate häuten und klein würfeln. Zwiebel schälen und ebenfalls klein würfeln. In einem kleinen Topf zwei Esslöffel Olivenöl erhitzen und die Zwiebelwürfel darin glasig werden lassen. Tomatenwürfel, Tomatenmark und Reis hinzugeben und die Mischung mit Kreuzkümmel, Paprika, Salz und Pfeffer würzen. Mit 200 ml Brühe aufgießen und zehn Minuten abgedeckt bei schwacher Hitze köcheln lassen. Vom Herd nehmen und den würzigen Reis weitere zehn Minuten ziehen lassen. In der Zwischenzeit die Kohlrabiblätter für einige Minuten in heißes Wasser legen, herausnehmen und mit kaltem Wasser abschrecken. Petersilie und Minze fein hacken und zusammen mit den Pinienkernen unter den Reis mischen, mit Salz und Pfeffer abschmecken. Die Kohlrabiblätter nacheinander mit der Außenseite nach unten auf die Arbeitsplatte legen und mit ein bis zwei Esslöffeln Tomatenreis füllen. Die seitlichen Ränder hochklappen, anschließend die Enden aufrollen. Das Blatt rundherum verschließen und mit einem Zahnstocher fixieren, damit es beim Kochen nicht aufgeht. Die gefüllten Blätter auf dem Boden eines ausreichend großen Topfes verteilen und mit 100 ml Gemüsebrühe sowie einem Esslöffel Olivenöl übergießen und bei schwacher Hitze und geschlossenem Deckel circa 20 Minuten köcheln lassen. Vor dem Servieren die Zahnstocher entfernen und mit etwas Zitronensaft beträufeln. Die gefüllten Kohlrabiblätter schmecken sowohl warm als auch kalt, sie eignen sich deshalb ebenso hervorragend als exklusives Fingerfood auf dem kalten Büffet. Tipp: Aus Kohlrabiblättern kannst du auch kleine, gebackene Kohlrouladen ganz leicht zubereiten.

Quelle: <https://www.smarticular.net/kohlrabi-blaetter-essbar-smoothie-suppe-rouladen-gerichte-muell/>
Copyright © smarticular.net