

Chinakohl-Hackröllchen in Ananas-Soße

Ausländische Küche » Asiatische Küche » Süß-Sauer

Zutaten (4 Personen)

- » 1 Kopf Chinakohl
- » Salz
- » 1 Zwiebel(n)
- » 1 Knoblauchzehe(n)
- » 300g Hackfleisch
- » 1 Ei(er)
- » 4EL Semelmehl
- » Cayennepfeffer
- » Fünf-Gewürzpulver
- » 2-3EL Öl
- » 100g Erbsen
- » 125ml Instant-Gemüse-Brühe
- » 200ml Ananassaft
- » 3EL Sojasoße
- » 250g Reis
- » 1/2 Ananas
- » 150ml Asiasoße süß-sauer
- » 3EL Ketchup
- » 1/2 Bd. Petersilie

Bewertung



Beschaffung

guten Supermarkt



Kosten

11-15€



Zubereitungszeit

31-60min

Rezept-Foto



Zubereitung

1. Vom Chinakohl 24 Blätter ablösen. Jeweils den Strunk herausschneiden. Die Blätter portionsweise 1-2min in kochendem Salzwasser blanchieren. Kohlblätter kurz in kaltes Wasser legen. Auf einem sauberen Küchentuch ausbreiten und gut abtropfen lassen.

2. Zwiebel fein würfeln und Knoblauch durch eine Presse drücken. Hack, Ei, Paniermehl, Zwiebel und Knoblauch verkneten. Mit Salz, Cayennepfeffer und Fünfgewürzpulver abschmecken. Jeweils zwei Kohlblätter überlappend nebeneinander legen. Etwas Hackteig auf ein Blattende legen, Kohl darüber schlagen und fest aufrollen. Anschließend mit Holzspießchen feststecken.

3. Öl erhitzen und die Röllchen darin anbraten. Erbsen zufügen. Mit Brühe, Ananassaft und Sojasoße ablöschen. Ca. 6min köcheln. Reis in kochendem Salzwasser 15-20min ausquellen lassen.

4. Ananas in Scheiben schneiden, schälen, Strunk herausschneiden. Ananas in Stücke schneiden. Mit Asiasoße und Tomatenketchup in den Schmorfond geben. Alles ca. 7min köcheln lassen und mit Sojasoße abschmecken. Petersilie hacken. Röllchen auf einer Platte anrichten. Reis mit Petersilie bestreut extra dazu servieren.

Nährwerte: 620kcal/E27g/F16g/KH94g pro Portion

angelegt am: 01.05.2003

Rezept-Nr: 303

Die Rezept-Datenbank - <http://www.Rezept-Insel.de> - ©2024 M.Hennicke