

KOHLRABI-RÖLLCHEN



Zutaten:

ca. 20 Kohlrabiblätter
 1 Tomate
 5 EL Olivenöl
 150 g Basmatireis
 1 rote Zwiebel
 100 g Tomatenmark
 1 EL Agavensirup
 1 EL Grill- und Pfannengewürz
 2 TL Kumin gemahlen
 1 EL Gewürzblüten („Laune gut,
 alles gut“ von Sonnentor)
 Saft einer halben Zitrone
 1 TL edelsüßes Paprikapulver
 2 EL getrocknete Minze
 Salz und schwarzer Pfeffer nach
 Geschmack

Basmatireis mit 300 ml Wasser aufkochen und einmal umrühren, den Herd ausschalten und den Reis auf der heißen Herdplatte ausquellen lassen.

Tomate kreuzweise einritzen, mit kochendem Wasser überbrühen und häuten. Ohne Stielansatz kleinschneiden. Zwiebel kleinschneiden, in einem Topf in Olivenöl andünsten. Agavendicksaft beifügen und ca. 3 Minuten lang glasig schwitzen. Tomatenstücke hinzufügen. Mit Salz, schwarzem Pfeffer, Grill- und Pfannengewürz, Kumin und Paprika würzen. Tomatenmark zufügen, unter Rühren kurz anbraten.

Den gegarten Reis dazugeben und unterrühren, mit Minze und Gewürzblüten würzen, ggf. nachsalzen- und pfeffern.

In einem großen Topf reichlich Wasser zum Sieden bringen (sollte nicht kochen) und die gewaschenen Kohlrabiblätter 5 Minuten darin ziehen lassen. Mit einem Schaumlöffel herausnehmen und mit kaltem Wasser abschrecken.

Die Kohlrabiblätter (mit der glatten Seite nach unten) je nach Größe mit 1-2EL der Reisfüllung belegen, seitliche Ränder über die Füllung klappen und Blatt fest aufrollen. Mit etwas Olivenöl und dem Saft einer halben Zitrone beträufeln. Lauwarm oder auch kalt genießen.

Tipp: Wer's mag, kann der Reisfüllung 1 EL Korinthen und/oder 100g Pinienkerne begeben.