



# Asiatische Rouladen

mit Reis-Gemüsefüllung



Zutaten für 2 Personen:

## Rouladen

1 Chinakohl  
200 g Basmatireis  
3 Möhren  
150 g Steinchampignons  
2 Pastinaken  
2 kleine Zwiebeln  
1 Knoblauchzehe  
40 g frischer Ingwer  
1 Chili, 1 EL Kokosöl  
3-4 TL Sojasauce  
Salz  
etwas Limettensaft  
1 TL Natron

Den Reis gut waschen und in der doppelten Menge Wasser kochen. Das Gemüse waschen und fein würfeln oder in der Küchenmaschine hacken. Die Pilze putzen und klein würfeln. Knoblauch und Zwiebeln schälen und fein hacken.

Kokosöl in eine tiefe Pfanne geben, um beides darin anzubraten. Chili in feine Ringe schneiden, Ingwer reiben und beides hinzugeben. Zunächst Möhren und Pastinaken, nach kurzem Anbraten auch die Pilze dazugeben. Mit Limettensaft, Salz und Sojasauce würzen. Den Reis zum Gemüse geben und die Füllung abkühlen lassen.

In einer tiefen Pfanne Wasser mit dem Natron erwärmen. Sobald das Wasser siedet, 8 gewaschene Chinakohlblätter hineingeben und bei geschlossenem Deckel ca. 5 Min dünsten. Das Natron dient dazu, den Farbstoff des Gemüses zu erhalten. Die Blätter mit kaltem Wasser abschrecken und trockentupfen.

## Sauce

1 Chili  
3 EL No Fish Sauce  
4 EL Sojasauce  
1 TL Agavendicksaft  
einige Spritzer Limettensaft  
2 TL Sesamöl  
Sesam

Jeweils 2 EL Füllung auf den oberen Teil eines Chinakohlblattes geben, Blatt an den Seiten einklappen und zum Strunk hin aufrollen. So mit allen Blättern verfahren. Für die Sauce alle Zutaten verrühren und den fein geschnittenen Chili hineingeben. Die Rouladen mit der Sauce servieren und mit etwas Sesam bestreuen.