

Spitzkohlrollchen mit Salat (Vorspeise oder Zwischengang für 4 Personen)

Die äußeren, unschönen Blätter vom Spitzkohl entfernen.

Spitzkohlrollchen mit Pilzfüllung:

Einige große Blätter vom Spitzkohl vorsichtig ablösen.
(Pro Röllchen brauchen Sie hinterher ein Blatt, lösen Sie aber ruhig 2 Blätter mehr ab, falls eines noch einreißt).

Die abgelösten Blätter kurz in Salzwasser blanchieren (max. 5 Minuten in siedendem Wasser) und dann mit kaltem Wasser abschrecken (optimal kurz in Eiswasser legen). So behalten sie die schöne grüne Farbe. Trockentupfen und kühl stellen.

Für den Salat:

Restlichen Spitzkohl in feine, mundgerechte Streifen schneiden und kurz blanchieren. In ein Sieb abgießen und abtropfen lassen. Evtl. mit etwas Küchenkrepp abtupfen.

Salatdressing:

3 geh. EL griechischer Joghurt, 4 TL Norsan-Algenöl, 1TL geröstetes Sesamöl, Saft einer halben Zitrone, 1 TL Glycin (eine wertvolle, süße Aminosäure. Natürlich geht es auch mit jeder anderen Süße), 1 EL Thai-Kräuter (ich habe hier eine Fertigmischung mit Thai-Basilikum, Koriander, Zitronengras, Chiliflocken...) mit etwas Salz und Pfeffer abschmecken.

Mit dem Spitzkohlsalat vermischen und kühl stellen.

Für die Füllung:

Eine rote Zwiebel in feine Würfel schneiden und in Butter andünsten. 300 g Champignons putzen, in kleine Stückchen schneiden und mit den Zwiebeln weiter andünsten. Mit etwas Sojasauce, geröstetem Sesamöl, Kräutern (z.B. Schnittlauch) und Pfeffer abschmecken.

Auf einer anderen Pfanne 3-4 EL Pinienkerne anrösten und leicht Salzen.

Die Pinienkerne unter Champignon rühren und die Masse auf die Spitzkohlblätter verteilen. Dickere Stellen an den Blättern vorsichtig entfernen. Beim aufrollen die Blattenden leicht umschlagen, damit die Füllung nicht an der Seite herauskommt.

Dann die fertigen Röllchen vorsichtig auf eine warme Pfanne geben und dort warmstellen.
(Alternativ geht es natürlich auch im Backofen bei max. 80 Grad)

