

REZEPT DER WOCHE

KW 35 25.08. – 31.08.2025

Chinakohlrollen mit Jogurt-Dip

(für 4 Personen)



Das brauchen Sie:

1 Stück	<u>Chinakohl</u>	(Art.Nr. 716)
150 g	<u>Quinoa</u>	(Art.Nr. 5892)
1 Stück	<u>Knoblauchzehe</u>	(Art.Nr. 410)
4 Stück	<u>Frühlingszwiebel</u>	(Art.Nr. 405)
50 g	<u>Champignons</u>	(Art.Nr. 800)
50 g	<u>Kräuterseitlinge</u>	(Art.Nr. 805)
2 TL	<u>Currypulver</u>	(Art.Nr. 8669)
3 EL	<u>Sojasauce</u>	(Art.Nr. 8422)
1,5 EL	<u>Apfelessig</u>	(Art.Nr. 8096)
250 g	<u>Natur- oder Sojajoghurt</u>	(Art.Nr. 2042 od. 14014)
1 Stück	<u>Limette</u>	(Art.Nr. 1765)
1 Prise	Salz	
1 Prise	Pfeffer	

Und so geht's:

Quinoa nach Packungsanleitung kochen. Chinakohl putzen, große Blätter ganz lassen, kleine hacken. Lauchzwiebel in Ringe, Knoblauch und Pilze fein hacken.

In Öl Lauchzwiebel und Knoblauch anbraten, Pilze 5 Min. mitbraten. Mit Quinoa und gehacktem Chinakohl mischen, mit Sojasauce, Essig, Curry, Salz und Pfeffer würzen.

Chinakohlblätter kurz blanchieren, in Eiswasser abschrecken. Je 1 EL Füllung auflegen, Seiten einschlagen, einrollen. In Auflaufform legen, mit 100 ml Wasser übergießen, 35 Min. bei 120 °C garen.

Dip aus Joghurt, Limettensaft und -abrieb, Essig, Salz und Pfeffer anrühren. Rollen mit Dip servieren.