



Chinakohlröllchen mit Rinderhackfüllung auf Süßkartoffel-Pastinakenpüree

Zutaten (für vier Portionen)

520 g Rinderhack
2 Eier
80 g Zwiebelwürfel
60 g Fenchelwürfel
60 g Paprikawürfel (bunt)
1 EL gerösteter Sesam
1 EL gehackte Petersilie
1 EL Schnittlauchröllchen
je 1 TL gehackter Ingwer und Knoblauch
12 blanchierte Chinakohlblätter
300 ml Kalbsfond
2 Rosmarinzweige
200 g Pastinaken
200 g Süßkartoffeln
180 ml Milch
1 EL Sauerrahm
1 TL Vanillesalz
12 Kirschtomaten
1 EL Olivenöl
Salz, Pfeffer

Beilage:

350 g Pflücksalat

Zubereitung (circa 40 Minuten)

Rinderhack mit Eiern, Zwiebel-, Fenchel- und Paprikawürfeln, geröstetem Sesam, gehackter Petersilie, Schnittlauchröllchen, gehacktem Ingwer und fein gewürfelm Knoblauch gut vermengen, mit Salz und Pfeffer würzen.

Blanchierte Kohlblätter auf Küchentrepp gut abtupfen, Strunk etwas einschneiden, Hackmasse am unteren Ende anhäufen, straff einrollen.

Röllchen mit dem Schließende in eine heiße Pfanne setzen, mit Kalbsfond angießen, Rosmarinzweige zugeben und im vorgeheizten Backofen bei 160 Grad gut 20 Minuten schmoren lassen.

Pastinaken und Süßkartoffeln schälen, in Stücke schneiden und in Milch weichkochen. Mit dem Mixstab fein pürieren, Sauerrahm unterheben, mit (Vanille-)Salz und Pfeffer würzen.

Kirschtomaten in heißem Olivenöl kurz anbraten, dann würzen. Das Püree auf flachem Teller anhäufen, Kohlröllchen mit anrichten, alles mit Sauce überziehen, Tomaten mit ansetzen und mit Rosmarin garnieren. Den Salat extra dazu servieren.

Nährwerte pro Portion

585 kcal - 36 g Fett - 37 g Eiweiß - 35 g Kohlenhydrate - 3 BE
Dieses Gericht ist glutenfrei.