Chinakohl-Rouladen mit Kritharaki in Paprika-Weißwein-Sauce



Mit einfacher Hackfleischfüllung

Zutaten für 2 Personen:

- 8 große Chinakohlblätter
- Chardonnay
- 2 TL Paprikapulver
- Salz
- Pfeffer
- Zucker
- Küchengarn

Für die Hackfleischfüllung:

- 250 g gemischtes Hackfleisch
- 2 Schalotten
- 2 Knoblauchzehen

Zusätzlich:

- 2 Portionen Kritharaki

Zubereitungszeit: Vorbereitungszeit 20 Min. | Garzeit 12 Min.



Mit würziger Sauce

Zubereitung:

Wasser in einem großen Topf erhitzen. Den Strunk der Chinakohlblätter abschneiden. Chinakohlblätter im nur noch siedenden Wasser 10 Minuten blanchieren. Herausnehmen.

Schalotten und Knoblauch putzen, schälen und kleinschneiden. In eine Schüssel geben. Hackfleisch dazugeben. Mit Salz und Pfeffer würzen. Alles gut mit der Hand vermischen. Acht kleine

Röllchen daraus formen.

Jeweils vier Chinakohlblätter senkrecht nebeneinander auf ein großes Arbeitsbrett geben. Jeweils ein Stück Küchengarn senkrecht unter jedem Chinakohlblatt hindurchziehen. Am Fuss eines Chinakohlblattes ein Hackfleischröllchen quer positionieren. Chinakohlblatt von unten her einrollen und mit dem Küchengarn fixieren. Mit den anderen Chinakohlblättern ebenso verfahren. Einen zweiten Durchgang mit den restlichen vier Chinakohlblättern durchführen.

Kritharaki in einem Topf mit kochendem, leicht gesalzenem Wasser 12 Minuten garen.

Parallel dazu Butter in einer großen Pfanne mit Deckel erhitzen und Rouladen auf allen Seiten kross anbraten. Mit einem großen Schluck Weißwein ablöschen. Paprikapulver dazugeben. Mit Salz, Pfeffer und einer Prise Zucker würzen. Zugedeckt bei geringer Temperatur 12 Minuten garen.

Rouladen herausnehmen, auf zwei Teller verteilen und das Küchengarn entfernen. Sauce abschmecken. Kritharaki auf die beiden Teller verteilen. Großzügig Sauce darüber geben.

Servieren. Guten Appetit!

Vegane Bratwürste mit Paprika-Pastasotto



Mit veganen Bratwürsten

Zutaten für 2 Personen:

Für die Bratwürste:

- 8 vegane Bratwürste (Sojaproteinbasis)
- Rapsöl

Für das Pastasotto:

- 150 g Kritharaki (griechischer Nudelreis)
- 1 Schalotte
- 2 Lauchzwiebeln
- 1 Knoblauchzehe
- 1 Stück frischer Ingwer
- 4 kleine, gelbe Paprikaschoten
- 500 ml Gemüsefond
- 1 TL edelsüßes Paprikapulver
- Salz
- Pfeffer

- Zucker
- 50 ml Kokosnussmilch
- Olivenöl

Zubereitungszeit: Vorbereitungszeit 15 Min. | Garzeit 15 Min.



Schlotziges Pastasotto

Zubereitung:

Für das Pastasotto:

Schalotte, Knoblauch und Lauchzwiebeln putzen, gegebenenfalls schälen und kleinschneiden. Ingwer schälen und auf einer feinen Küchenreibe in eine Schale reiben. Paprikaschoten putzen und in kleine Würfel schneiden.

Olivenöl in einem Topf erhitzen und Schalotte, Knoblauch und Lauchzwiebeln andünsten. Ingwer ebenfalls hinzufügen und kurz mit andünsten. Nudelreis in den Topf dazugeben und ebenfalls kurz andünsten. Paprikawürfel hinzufügen und mit etwas Gemüsefond ablöschen. Nun nach und nach den Fond angießen und

verkochen lassen, dabei immer gut rühren. Nach 12 Minuten sind die Nudeln gar. Kokosnussmilch dazugeben, unterrühren und erhitzen. Mit Paprika, Salz, Pfeffer und einer Prise Zucker würzen und abschmecken.

Für die Bratwürste:

Parallel dazu eine große Portion Öl in einer Pfanne erhitzen und Bratwürste darin auf jeweils beiden Seiten 10 Minuten kross und knusprig braten.

Jeweils vier Bratwürste auf zwei Teller geben. Pastasotto dazu drapieren.

Servieren. Guten Appetit!

Gemüsebrühe mit Kritharaki

Beginnen wir mit der Brühe. Natürlich selbst und frisch zubereitet. Oder einige Zeit vorher frisch zubereitet. Aber portionsweise für einen solchen Zweck wie in diesem Rezept eingefroren.



Leckere, frische Suppe

Was brauchen Sie dazu? Einen Bräter mit Deckel. Vier Portionen Suppengrün (Lauch, Knollensellerie, Wurzeln). Ganze Gewürze (Pfefferkörner, Wacholderbeeren, Pimentkörner, Lorbeerblätter). Und so viel Wasser, dass der Bräter bis zum Rand damit gefüllt ist. Gemüse kleinschneiden – nicht putzen! –, zusammen mit den Gewürzen in den Bräter geben, mit Wasser auffüllen – und dann vier Stunden bei mittlerer Temperatur zugedeckt garen lassen. Dann nur noch Gemüse entfernen, Brühe filtern, portionsweise einfrieren. Und schon haben Sie eine leckere, frische Brühe für Suppen, Eintöpfe und Saucen als Grundlage.

Bei diesem Rezept kommen als Einlage griechische Kritharaki in die Suppe. Kritharaki sind kleine Nudeln in Getreidekorn- bzw. Reisform, die häufig Verwendung in der griechischen und türkischen Küche finden. Sie werden in deutschsprachigen Ländern auch gern Nudelreis genannt.

Dazu als Dekoration ein wenig fein geschnittene Petersilie. Fertig ist eine Suppe, die nur aus frischen Zutaten besteht

und somit sehr lecker und schmackhaft ist.

Für 2 Personen:

- 1 l Gemüsebrühe
- 8 EL Kritharaki
- Salz
- etwas frische Petersilie

Zubereitungszeit: 12 Min.



Mit Nudelreis
Petersilie kleinschneiden.

Brühe in einem Topf erhitzen. Kritharaki dazugeben und 12 Minuten bei geringer Temperatur garen. Suppe salzen. Dann abschmecken.

Suppe auf zwei tiefe Suppenteller verteilen. Mit der Petersilie garnieren. Servieren. Guten Appetit!