

# WICKLER MIT CHINAKOHL

**SCHWIERIGKEITSGRAD:** ●●●○○

**ZUBEREITUNGSZEIT:** 40 min.

## ZUTATEN FÜR 2 PERSONEN:

- 1 Chinakohl
- 2 große Zwiebeln
- 2 Fungi Pads
- 2 Karotten
- 2 Knoblauchzehen
- Salz & Pfeffer
- Kümmel gemahlen
- Petersilie frisch
- 500 ml Tomatensauce
- 160 g Jasminreis



## ZUBEREITUNG:

1. Die Chinakohlblätter im kochenden Wasser kurz kochen (1 min.), dann mit kaltem Wasser übergießen, abkühlen lassen und bereitstellen

### Füllung:

1. Die Zwiebel, den Knoblauch und die Pads fein hacken
2. Zusammen mit den fein geriebenen Karotten in einer Pfanne mit etwas Öl goldbraun rösten
3. Mit Salz, Pfeffer, Kümmel und der gehackten Petersilie abschmecken
4. Die Kohlblätter mit der Füllung belegen und zu Rollen wickeln
5. Mit einem Zahnstocher befestigen
6. Nun die Rouladen in eine passende Auflaufform mit Deckel geben
7. Mit der Tomatensauce übergießen und zugedeckt im vorgeheizten Backrohr ca. 20 min schmoren
8. Reis kochen lt. Packungsanleitung
9. Alles zusammen anrichten