

# Spitzkohlrouladen mit Garnelen, asiatisch

- **Küche:** Asiatisch
- **Portionen:** 2-4
- **Vorbereitungszeit:** 15m
- **Zubereitungszeit:** 20m
- **Fertig in** 35m

```
window.dataLayer = window.dataLayer || []; window.dataLayer.push({ 'event' : 'someVal', 'ready_in' : '35', 'cook_time' : '20m', 'prep_time' : '15m', 'servings' : '2-4', 'yield' : " } });
```

Die etwas Anderen Spitzkohlrouladen, leicht, Natur belassen, voller asiatischer Aromen

## Zutaten

- 4 große Blätter frischer Spitzkohl ohne dicke Rippen
- 180 g Risotto - Reis, gewaschen
- 200 ml trockener Weißwein
- 800 ml Fischfond
- 1 mittelgroße Zwiebel, gewürfelt
- 1 El Butter
- 8 rohe Garnelen à ca. 25 g ohne Kopf und Darm, mit Schale, abgespült
- 60 g Austernpilze, geputzt, gesäubert, grob gewürfelt
- 1 Frühlingszwiebel in dünnen Ringen
- 10 Stiele Koriandergrün, gezupft, gehackt
- 4 Stiele Thai Basilikum, gezupft, gehackt
- 1 Tl Zitronensaft
- 3 El Sonnenblumenöl
- 1 geschlagenes Eiweiß
- 30 g Wasabi - Paste
- 20 g geriebenen Parmesan oder Grana Padano
- Salz, Pfeffer aus der Mühle oder / und Cayenne

## Zubereitungsart

### Schritt1

Die Vorbereitung:

### Schritt2

Den Backofen auf 160 ° C vorheizen, die Garnelen ins Tiefkühlfach legen, gut durchkühlen lassen. 4 schöne Spitzkohlblätter kurz in kochendem Salzwasser 1 min. blanchieren, kalt abschrecken,

trocken tupfen, auslegen.

### **Schritt3**

Die Zwiebeln in etwas Butter farblos anschwitzen und den Reis für 1 min. mit anschwitzen.

### **Schritt4**

Den Weißwein aufgießen und fast völlig reduzieren lassen, dabei rühren, rühren.

### **Schritt5**

Nach und nach den Fischfond dazu geben, knapp bedeckt halten, rühren, rühren, ca. 18 min. „bissfest“ garen.

### **Schritt6**

Die restliche Butter, die Wasabi Paste und den Parmesan unter heben, salzen, pfeffern, alles etwas abkühlen lassen.

### **Schritt7**

Die gut gekühlten Garnelen in kleine Würfel schneiden, den gehackten Koriander und Basilikum dazu geben. Mit dem Zauberstab pürieren, herzhaft salzen, pfeffern und das geschlagene Eiweiß unter heben.

### **Schritt8**

Auf die Spitzkohlblätter streichen, verteilen, darüber die Reismasse geben.

### **Schritt9**

Zunächst seitlich einschlagen und aufrollen, ev. mit Küchengarn binden.

### **Schritt10**

Die vorbereiteten Austernpilze und die Frühlingszwiebeln mit etwas Sonnenblumenöl 1 - 2 min. anschwitzen und die Spitzkohlrouladen dazu geben, rund herum anbraten.

### **Schritt11**

In eine ausreichend große Auflaufform geben und auf der mittleren Schiene des Backofens ca. 16 - 18 min. garen.

### **Schritt12**

Vor dem servieren das Küchengarn entfernen und rustikal in der Auflaufform zu Tisch geben.

**Rezeptart:** Fischgerichte, Vegetarisch **Tags:** einfach gemacht, fleischlos, leicht, leicht gemacht, naturbelassen, vegetarisch

<https://www.gekonntgekocht.de/rezept/spitzkohlrouladen-mit-garnelen-asiatisch/>