

Quinoa im Kohlblatt

Zutaten:

- 60g Quinoa *
- 1 rote Paprika
- 1 gelbe Paprika
- 1 Knoblauchzehe
- 300g Chinakohl
- 1 Zwiebel
- 150g Tatar
- 1 EL trockener Sherry
- 1 EL Sojasoße
- 1 EL Sojaöl

* im Weltladen erhältlich



- 🌍 Die gewaschene Quinoa in 120 ml Wasser 25 Min. bei milder Hitze und geschlossenem Deckel kochen und dann salzen. Abkühlen lassen.
- 🌍 Chinakohl putzen, 4 große Blätter abbrechen, waschen. 1 Min. in kochendem Salzwasser blanchieren und auf einem Küchentuch ausbreiten.
- 🌍 Vom restlichen Kohl etwa 100 g in Streifen schneiden und waschen. Quinoa mit dem Tatar mischen, mit Sherry und Sojasoße würzen.
- 🌍 Auf den Kohlblättern verteilen und Kohlrouladen formen. Zwiebeln, Knoblauch, Paprika und den in Streifen geschnittenen Chinakohl im Sojaöl in einer tiefen Pfanne andünsten.
- 🌍 Die Kohlrouladen drauflegen u. bei geschlossenem Deckel 10 – 20 Min. garen.

🌍 **Guten Appetit**