Teriyaki-Krautwickel by Eat this!

Vorbereitung 10 Min. / Zubereitung 25 Min. / Gesamt 35 Min.

für 4 Portionen

Für die Füllung

2 Frühlingszwiebeln

3 Zehen Knoblauch

10 g Ingwer

3 EL Erdnussöl oder ein anderes neutrales Öl, z. B. Rapsöl

100 g Karotte

100 g Wirsing

3 getrocknete Shiitake etwa 45 Minuten in heißem Wasser eingeweicht

¼ TL Salz

100 g Mungobohnensprossen

300 g gekochter Sushireis abgekühlt, entspricht ca. 150 g ungekochtem Reis

1 EL Sojasauce

¼ TL schwarzer Pfeffer

8 Blätter Wirsing groß, ca. 350 g

Für die Teriyaki Sauce

4 EL Sojasauce

1 ½ EL Grafschafter Goldsaft

2 EL Apfelessig

1 TL Speisestärke in 1 EL Wasser aufgelöst, optional

Zubereitung

Die Foodies von Eat this! entwickelten für uns diese japanisch inspirierte Variante der Krautwickel mit Wirsing. Viel Spaß beim Nachkochen!

Frühlingszwiebel in Ringe schneiden, Knoblauch und Ingwer fein hacken. 1 ½ EL Öl in eine tiefe heiße Pfanne oder einen Bräter geben, Zwiebel, Knoblauch und Ingwer bei mittlerer Hitze 30 Sekunden anschwitzen.

Karotte und Wirsing für die Füllung in feine Streifen, Shiitake in kleine Würfel schneiden. Mit in den Bräter geben, mit Salz würzen und 2–3 Minuten unter Rühren braten. Mungobohnensprossen unterrühren, Reis dazugeben und weitere 2–3 Minuten braten, bis das Gemüse etwas zusammengefallen ist und Farbe angenommen hat. Mit Sojasauce und Pfeffer abschmecken, weitere 2 Minuten unter häufigem Rühren bei geringer Hitze braten, anschließend die Füllung vom Herd nehmen und etwas abkühlen lassen.

Während das Gemüse brät, Wirsingblätter 4 Minuten in kochendem Wasser blanchieren, anschließend unter kaltem Wasser abschrecken. Harte Rispen außen flach abschneiden (Screenshot aus Reel). Die Blätter flach auf die Arbeitsfläche legen, 3–4 EL Füllung darauf geben, dann zuerst die Seiten einklappen und die

Rouladen anschließend fest aufrollen. Mit Zahnstochern sichern.

Das übrige Öl in den Bräter geben (der muss dazu nicht unbedingt ausgespült werden), Wirsingrouladen bei mittlerer Hitze 3 Minuten pro Seite goldbraun anbraten. Währenddessen Sojasauce mit Grafschafter Goldsaft, Apfelessig und 4 EL Wasser verrühren. Rouladen mit der Teriyaki-Sauce ablöschen und bei niedriger Hitze mit geschlossenem Deckel 10–15 Minuten schmoren lassen. Bei Bedarf esslöffelweise Wasser dazu geben.

Die Teriyaki-Krautwickel auf vorgeheizte Teller verteilen, bei Bedarf die übrige Sauce mit Speisestärke andicken und die japanisch inspirierten Wirsingrouladen damit vor dem Servieren toppen.

Unser Tipp
Der Reis muss nicht zwangsläufig vom Vortag sein, sollte aber komplett abgekühlt sein.