

Rezept

[Zurück zur Liste](#) [1]

[Zur Suche](#) [2]

?

Kabisrollen

Zutaten

100 g
Buchweizen
2 dl
Wasser
1 TL
Gemüsebrühe
100 g
Bohnen
100 g
Kürbis
70 g
Radieschen
150 g
Kichererbsen
1–3 EL
Meerrettichpaste

Salz, Pfeffer

10–15 grosse Kabisblätter
3
Handvoll frische Sprossen

Sojasauce

Zubereitung

Buchweizen mit Wasser und Gemüsebrühe zugedeckt bei kleiner Stufe ca. 15 Minuten aufquellen und anschliessend abkühlen lassen.

In der Zwischenzeit die Enden der Bohnen abschneiden und die Bohnen in wenig Wasser für ca. 10 Minuten andünsten. Kürbis schälen, in Streifen schneiden und mit den Bohnen mitdünsten. Radieschen von den Enden trennen und in feine Streifen schneiden, beiseitestellen.

Die Kichererbsen mit wenig Wasser weich kochen, mit dem Pürierstab zu einer feinen Masse pürieren und mit der Meerrettichpaste, Salz und Pfeffer würzen. Kabisblätter vorsichtig vom Kopf lösen und den Strunk aussen leicht herausschneiden, so dass sich die Blätter besser rollen lassen. Kabisblätter jeweils im unteren Drittel mit den Kichererbsen bestreichen, dann Buchweizen, Sprossen und das restliche Gemüse darauf verteilen. Vorsichtig einrollen, so dass alles gut zusammenhält. Mit einem scharfen Messer (dessen Klinge nass ist) in gleichmässige Rollen schneiden. Kalt mit Sojasauce servieren.

Rezeptgruppe: Haupt,Beilage,Vorspeise.

Dieses Rezept von [Körnlipicker](#) [3] wurde eingetragen von: Swissveg / 2017-12-28 16:29:38

[Zurück zur Liste](#) [1]

[Zur Suche](#) [2]

URL: http://www.swissveg.ch/rezept?recipe_id=2375

Letzte Aktualisierung: 14.08.2019

Fussnoten:

Dies ist ein Rezept aus der Datenbank der Europäischen Vegetarier Union (www.euroveg.eu [4]).

Kontaktadresse: rezepte@swissveg.ch [5].

Diese Seite wird gewartet und aktualisiert von Swissveg, Niederfeldstr. 92, 8408 Winterthur.

Source URL (modified on 14.08.2019 - 10:02): https://www.swissveg.ch/rezept?recipe_id=2375

Links

[1] <https://www.swissveg.ch/javascript%3Ahistory.back%28%29>

[2] <https://www.swissveg.ch/rezepte>

[3] <http://koernlipicker.ch/>

[4] <http://www.euroveg.eu>

[5] <mailto:rezepte@swissveg.ch>