



Cabbage Rolls

Vor- und zubereiten: ca. 35 Min.
Ergibt 6 Stück

6 Rotkabisblätter,
Blattrippen flach
geschnitten
Salzwasser, siedend

50 g Reismudeln, halbiert
Wasser, siedend

100 g Rotkabis, fein gehobelt

3 EL Limettensaft

1 EL Fischsauce

**1 EL gemahlener
Rohrzucker**

½ Mango (ca. 200 g),
in Würfeli

1 EL Koriander,
fein geschnitten

1 roter Chili, entkernt,
in Ringen

1 Knoblauchzehe,
fein gehackt

1 — Kabis ca. 3 Min. blanchieren,
herausnehmen, kurz in eiskaltes
Wasser legen, abtropfen.

2 — Reismudeln in eine Schüssel
geben, siedendes Wasser dar-
übergießen, ca. 10 Min. ziehen
lassen, kalt abspülen, abtrop-
fen, mit dem gehobelten Kabis
mischen. Füllung auf die Ka-
bisblätter verteilen, seitliche Rän-
der einschlagen, aufrollen, mit
Zahnstocher fixieren.

3 — Limettensaft, Fischsauce
und Zucker gut verrühren, rest-
liche Zutaten daruntermischen,
dazu servieren.

Tipp: Für die Rotkabisblätter den
Rotkabis kurz ins siedende
Wasser legen, herausnehmen,
Blätter einzeln lösen.

Stück: 72 kcal, F 0 g, Kh 14 g, E 2 g