

Wirsing-Basmati-Spitzkohlroulade mit Garam Masala Kartoffeln

Zutaten

Für 2 Personen

-  1 kleiner Spitzkohl
-  2 Tassen gekochter Basmatireis
-  1 Handvoll Wirsing in feine Streifen geschnitten
-  1 EL Ingwer, in kleine Würfel geschnitten
-  1 TL Koriandersamen, gemörsert
-  2 EL Öl und / oder Ghee
-  0,1l Kokosmilch
-  Salz und Pfeffer, Muskatnuss, Kurkuma,
-  etwas Kreuzkümmel
-  Gehackte Kräuter und Kresse zum Garnieren

Zubereitung

Die äußeren Blätter des Spitzkohls in Salzwasser blanchieren, den Rest vom Spitzkohl in feine Streifen schneiden.

Öl erhitzen, Koriander und Kreuzkümmel kurz anschwitzen, Ingwer, Kurkuma, Muskatnuss und die zweierlei Kohlstreifen dazu geben.

Mit Kokosmilch aufgießen und den Kohl gar dünsten. Nun den Basmatireis und die Kräuter untermischen. Die Masse mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Die ganzen Kohlblätter mit der Masse bestreichen und fest zu einer Roulade einrollen.

In Frischhaltefolie stramm einwickeln und etwas abkühlen lassen. Die Roulade aus der Folie nehmen, mit Öl oder Ghee bestreichen und im Backofen bei 180 Grad für ca 10 Minuten wieder erwärmen.

Garam-Masala Kartoffeln

-  2 große, festkochende Kartoffeln, Gekocht, gepellt und in dicke Scheiben •
-  geschnitten.
-  4 EL Öl zum Braten
-  1 EL Kokosraspel oder -chips
-  Masala Mischung selbst gemacht:
-  je 1/2 TL Fenchel-, Koriander- und Kardamomsamen, ein kleines Stück Zimtstange, etwas Kurkuma, Pfeffer und Steinsalz untermischen. Alles fein mahlen.

Die Kartoffelscheiben in heißem Öl von beiden Seiten schön braun braten. Auf Küchenpapier abtropfen lassen und in der Gewürzmischung wenden. Anschließend mit Kokosraspel oder -chips bestreuen.