

Chinaröllchen auf Vogerlsalat

Rezept-Info:

Personenzahl:	2 Stück
Menü:	Vorspeise
Zubereitungszeit:	30 Minuten
Schwierigkeitsgrad:	leicht

Zutaten:

100 g	Dinkelschrot	1	Rote Paprikaschote
1	Grüne Paprikaschote	1	Zwiebel
1	Chinakohl	100 g	Geriebener Käse
2 EL	Gehackte Petersilie	1 Be.	Crème fraîche
1	Ei		Salz, Pfeffer

Zubereitung:

Den Dinkelschrot zusammen mit 100 ml Wasser in einen ungelochten Garbehälter geben und bei 100°C 10 Minuten garen. Die beiden Paprikaschoten sowie die Zwiebel würfeln und in einem gelochten Garbehälter ca. 4 Minuten mit garen. Von dem Chinakohl die großen Blätter nehmen und in einem gelochten Garbehälter bei 100°C 2 Minuten blanchieren. Den Dinkelschrot und das Gemüse mit dem geriebenen Käse, der Petersilie, Crème fraîche und dem Ei vermischen. Mit Salz und Pfeffer würzen und das Ganze auf die Chinakohlblätter geben und aufrollen. Bei 100°C 10 Minuten garen. Als Beilage reichen Sie Vogerlsalat.