

Wraps im Spitzkohl-Blatt

Für 4 Personen

Wrap-Hüllen:

Spitzkohl einige Blätter Backpapier

Karottencreme:

250 g Karotten Raps- oder Olivenöl $\frac{1}{2}$ Chilischote
2 g Salz

Pumpernickel-Crumble:

45 g Pumpernickel-Brot 100 g roher Schinken Öl
2 g Salz

Kräuterpesto:

60 g Petersilie 10 g Minze 1 Knoblauchzehe
50 g Raps- oder Olivenöl

Rohkostfüllung:

50 g Gurke 60 g Tomate 50 g Karotten
8 Blätter Rucola 80 g Beeren

Strunk des Spitzkohls abschneiden, vier bis sechs große Blätter abtrennen. Dicke Blattrippen mit scharfem Messer abhobeln.

Karotten schälen, klein schneiden, in leicht gesalzenem Wasser weich kochen. Wasser abgießen, mit etwas Rapsöl klein stampfen – etwa mit einem Kartoffelstampfer. Mit Chili und Salz abschmecken.

Pumpernickel und Schinken sehr klein würfeln. Schinkenwürfel in einer Pfanne auslassen, Pumpernickel zugeben. Nach Bedarf noch Öl zugeben bis alles knusprig ist. Für die vegane Variante das Öl in der Pfanne erhitzen, die fein gewürfelten Zwiebeln goldbraun anbraten, zerkleinertes Pumpernickel zufügen, salzen.

Die Kräuter waschen und in ein hohes Gefäß geben. Den Knoblauch klein schneiden und auch hinzugeben. Die Zutaten mit einem Pürierstab zu einer gleichmäßigen Masse verarbeiten. Dann das Rapsöl zugeben, alles noch einmal vermengen.

Alle Zutaten waschen. Gurke und Tomaten sehr klein würfeln, überschüssiges Wasser ausdrücken. Karotten fein raspeln.

Die Spitzkohlblätter nacheinander in ein sauberes TrockenHandtuch einschlagen, mit einem Nudelholz flach rollen. Vier Kohlblätter auf vier Backpapiere legen – eventuell mit kleinerem Kohlblatt verstärken. Karottenpüree und Kräuterpesto mit einem Löffel auf der Blattmitte ausstreichen. Pumpernickel-Crumble und Rohkost darauf verteilen. Alles mit leichtem Druck zum Wrap rollen, fest in Backpapier einrollen.

Tipps:

Das Nudelholz macht die Blätter geschmeidig für das Rollen, und es bricht die Kohlzellen auf. Sie setzen ein Enzym frei, das Bitternoten abmildert und den rohen Kohl verträglicher macht. Das süßlich-würzige Brot wird in der Pfanne extrem aromatisch und knusprig. Es enthält Stärke in besonderer, schon abgebauter Form.

test Mai 2018