

Kochen

Rezept von Martin Gehrlein aus der Sendung Kaffee oder Tee vom 18.08.2026

Gebratene Chinakohlrollen mit Karotten und Erdnüssen

Für 4 Personen

Zutaten

Für die Chinakohlrollen

75 g Reismudeln, Glasnudeln
 75 g Erdnüsse, geröstet und gesalzen
 2 Karotten
 4 Lauchzwiebeln
 2 EL Sesamöl, geröstet
 etwas Sojasoße
 etwas Chili, grob geschrotet; nach Geschmack
 12 Blätter Chinakohl, groß
 etwas Salz
 4 EL Soja- oder Rapsöl
 etwas Zucker, braun
 1 Bund Koriander

Für den Dip

1 Stück Ingwer, frisch ca. 3 cm
 2 Knoblauchzehen
 1 Biolimette, Saft und etwas abgeriebene Schale davon
 4 EL Sojasoße
 1 TL Sesamöl, geröstet
 2 TL Zucker, braun

Außerdem

12 Holzspieße, klein

Zubereitung:

1. **Für die Rollen** Reismudeln nach Packungsanleitung in heißem Wasser einweichen. Erdnüsse hacken. Karotten putzen, schälen und in feine Stifte schneiden. Lauchzwiebeln putzen, abbrausen, abtropfen lassen und ebenfalls fein schneiden.
2. Karotten, Lauchzwiebeln, 1 EL Sesamöl, 2 EL Sojasoße und Chili mischen, kurz ziehen lassen.
3. Inzwischen die Chinakohlblätter auf einer Arbeitsfläche nacheinander ausbreiten, die festen Stielansätze ausschneiden. Stielansätze fein schneiden.
4. Kohlblätter in kochendem Salzwasser ca. 1 Minute blanchieren. In kaltem Wasser abschrecken und sehr gut abtropfen lassen. Reismudeln ebenfalls abtropfen lassen und mit einer Schere in Stücke schneiden.
5. In einer Pfanne 1 EL Öl erhitzen, die fein geschnittenen Kohlstiele mit noch leichtem Biss braten. Mit marinierten Karotten, Chinakohlstückchen und Erdnüssen in einer Schüssel mischen. Mit Chili, Sojasauce und Zucker würzen. Koriander abbrausen, fein schneiden und untermischen.
6. Inzwischen **für den Dip** Ingwer und Knoblauch schälen und fein reiben, bzw. durch eine Knoblauchpresse drücken. Ingwer, Knoblauch, Limettensaft, Sojasoße, Sesamöl und Zucker verrühren, bis der Zucker gelöst ist. Mit etwas Chili nach Geschmack würzen.
7. Für die Röllchen jeweils etwas von der Füllung auf die Kohlblätter geben, Seiten darüber klappen und fest aufrollen, mit Holzspießen fixieren.
8. Übriges Soja- und Sesamöl in einer Pfanne erhitzen, die Röllchen darin rundherum ca. 2-3 Minuten braten. Herausnehmen, mit dem Dip anrichten und servieren.

Das Video zum Rezept finden Sie hier:

<https://www.swr.de/video/sendungen-a-z/kaffee-oder-tee/rezept-gebratene-chinakohlrollen-mit-karotten-und-erdnuessen-100.html>

Bitte beachten Sie, dass unsere Videos eine Sichtbarkeit von 2 Jahren haben und nach Ablauf der Frist nicht mehr zu finden sind.