

Spitzkohl-Dumplings

Zeit gesamt
45min



Zubereitungszeit
25min



Schwierigkeit
Einfach



Zutaten

für 4 Portionen

Salz	
Spitzkohl	0.5 St.
Karotten	2 St.
Knoblauchzehen	1 St.
Zwiebeln, gelb	1 St.
Ingwer, frisch	20 g
Schweinehackfleisch	500 g
Pfeffer, schwarz gemahlen	
Gemüsebrühe	500 ml
Sesam, weiß	50 g
Zitronen	1 St.
Sojasauce	4 EL

Zubereitung



Küchenutensilien

kleine Schüssel, mittlere Schüssel, großer Topf mit Deckel, Sieb, grobe Reibe, Schöpfkelle

1. In einem großen Topf ca. 5 l Salzwasser zum Kochen bringen. Spitzkohl waschen, 12 Blätter vorsichtig abziehen und jeweils den Strunk entfernen. Blätter im kochenden Salzwasser ca. 4 Min. garen, bis sie biegsam sind. Anschließend abgießen, kalt abschrecken und abtropfen lassen.
2. Karotten waschen, schälen, Enden entfernen und Karotten fein raspeln. Knoblauch halbieren und fein schneiden. Zwiebeln halbieren, schälen und würfeln. Ingwer schälen und fein reiben.
3. In einer Schüssel Hackfleisch zusammen mit Karotten, Knoblauch, Zwiebel, Ingwer, Salz und Pfeffer vermischen. Spitzkohlblätter mit der Masse füllen, Seiten einklappen und eng aufrollen. Spitzkohl-Dumplings dicht an dicht mit der überlappenden Seite nach unten in einen Dämpfer oder ein Sieb setzen. In einem Topf Brühe ggf. anrühren und auf höchster Stufe erhitzen, Spitzkohl-Dumplings ca. 15–20 Min. darüber zugedeckt garen.
4. Währenddessen in einer Pfanne Sesam ca. 3 Min. fettfrei anrösten. Zitrone halbieren und Saft auspressen. In einer Schüssel Sojasauce mit 1 EL Zitronensaft und Sesam anrühren.
5. Spitzkohl-Dumplings zusammen mit Sojasauce servieren.

Guten Appetit!

Nährwerte (pro Portion)

Kaloriengehalt	424 kcal
Kohlenhydrate	21 g
Eiweiß	30 g
Ballaststoffe	8 g
Fette	26 g