

Rotkohl-Walnuss-Rollen mit Joghurtdressing

Nährwertangaben (pro Portion/Stück)

Energie:	719 kcal	Fett:	52 g
Eiweiß:	12,3 g	Davon gesättige Fettsäuren:	5,2 g
Kohlenhydrate:	47 g	ungesättige Fettsäuren:	46,8 g

Zubereitung:

1. Koriander- und Fenchelsamen in einen Mörser geben und fein mahlen. Mit den Walnüssen und dem Salz vermischen und zur Seite stellen.

2. Für das Dressing Rapsöl, Apfelessig, Honig und Naturjoghurt miteinander verrühren. Etwas Dill feinhacken und zu dem Dressing geben. Mit schwarzem Pfeffer abschmecken und bis zum Servieren kaltstellen.

3. In einer großen Schüssel mit warmem Wasser die Reispapiertaler für max. 20 Sekunden einweichen lassen und auf einem feuchten Papiertuch zur Seite legen. Die restlichen Zutaten für die Rollen klein schneiden.

4. Vier Gurkenscheiben in die Mitte des Reispapiers legen, mit Kräutern, Chili, Apfel und Kohl belegen und mit der Walnuss-Gewürzmischung würzen. Die Kanten des Reispapiers über die Füllung falten und dann auf die andere Seite rollen, um die Kanten zu verschließen. Wiederholen bis alle Zutaten aufgebraucht sind.

5. Die Reispapierrollen mit dem Dressing servieren und das restliche Walnussgewürz zum Garnieren verwenden.

Zutaten :

Für die Reispapier-Wraps:

1 EL	Fenchelsamen, geröstet
2 EL	Koriandersamen, geröstet
100 g	kalifornische Walnüsse, geröstet und grob gehackt
1 Prise	Salz
8 Stück	Reispapier
1/4	Gurke, in Scheiben geschnitten
1	kleiner Bund Dill
1	kleiner Bund Koriander
1	rote Chili, fein geschnitten
1	roter Apfel, geschnitten
180 g	Rotkohl, fein geraspelt

Für das Dressing:

30 ml	Rapsöl
15 ml	Apfelessig
1 TL	Honig
1 EL	Naturjoghurt
	Gemahlener schwarzer Pfeffer, nach Belieben