



DR. JOHANNA
BUDWIG

Email: kontakt@dr-johanna-budwig.de Tel: 0441 / 390 630-0 Web: www.dr-johanna-budwig.de



Vegane asiatische Spitzkohlpäckchen

Zutaten

0.5 Möhren

1 Esslöffel Sojasoße

1 Esslöffel Olivenöl Biophenolia 300+

2 Esslöffel Sesam

1 rote oder gelbe Paprikaschote

1 Stück(e) Ingwer

2 Stück(e) Zahnstocher

4 Spitzkohlblätter

2 Prise(n) Salz, Pfeffer

0.5 Teelöffel Limettensaft

2 Esslöffel Hanföl

1 Handvoll Portulak oder Feldsalat

1 Stück(e) Kurkuma

2 Messerspitze(n) Kreuzkümmel, Koriander, Muskat, Curry

Gesamtzeit: 30 min

Schwierigkeitsgrad: einfach

Portionen: 1

Kalorien p.P.: 576 kcal

30 g Kichererbsen (gekocht)*

Zubereitung

1. Sesam in einer Pfanne ohne Fett leicht anrösten, anschließend abkühlen lassen.
2. Spitzkohlblätter waschen und gut abtropfen lassen.
3. In etwas Wasser 5-7 Minuten dünsten.
4. Aus dem Topf nehmen und zum Abkühlen auf einem Teller zur Seite stellen.
5. Paprikaschote und Möhren waschen, putzen und in feine Stifte schneiden.
6. In etwas Dr. Budwig Biophenolia 300+ anschwitzen und mit Sojasoße abschmecken.
7. Ingwer und Kurkuma schälen.
8. Den gerösteten Sesam mit den Kichererbsen, Hanföl, Ingwer, Kurkuma und Limettensaft in ein hohes Gefäß geben und mit dem Stabmixer pürrieren.
9. Im Anschluss mit den Gewürzen, Salz und Pfeffer abschmecken.
10. Je 2 Spitzkohlblätter kreuzweise aufeinander legen, mit dem Gemüse sowie Portulak oder Feldsalat befüllen und mit der Kichererbsenpaste bestreichen.
11. Spitzkohlblätter übereinander falten und mit einem Zahnstocher feststecken.

12. *(getrocknete Kichererbsen am Vortag 12 Stunden einweichen, dann das Wasser erneuern und 1-2 Stunden köcheln lassen).