

Rettich-Röllchen mit Erbsen-Minze- Füllung

Zutaten für 2 Portionen

Für die Röllchen

- 180 g Daikon-Rettich* - schälen
- 5 g frisch geriebener Ingwer
- 1 EL Reissessig
- 1 EL Yaconsirup
- Tamari (Sojasauce)

**Dieser Rettich ist milder als die deutsche Variante*

Für die Füllung

- 120 g grüne TK Erbsen
- 7 g milde Misopaste
- ½ Bio Zitrone - davon Saft und Abrieb
- 1 EL Olivenöl
- schwarzer Pfeffer
- Kristallsalz
- 2 EL fein geschnittene Minze

Für die Deko

- 1 TL Schwarzkümmelsamen
- 1 TL heller Sesam
- 1 EL Radieschen Sprossen

Zubereitung

- Vorbereitungszeit ca. 20 Minuten
- Koch-/Backzeit ca. 3 Minuten

Für die Erbsen einen kleinen Topf mit Wasser zum Kochen bringen und leicht salzen.

Zwischenzeitlich den Ingwer, Reissig, Tamari und Yacon in eine grosse Schüssel geben und gut verrühren.

Dann den Rettich mithilfe eines Sparschälers in möglichst dünne und ca. 2,5 cm breite Streifen schneiden (optional mit einer Mandoline oder einer Aufschnittmaschine) und ebenfalls in die Schüssel geben.

Anschliessend die Erbsen ins kochende Wasser geben und ca. 1 bis 2 Minuten darin blanchieren. Danach über einem Sieb abgiessen, mit kaltem Wasser abschrecken und abtropfen lassen. 1 EL Erbsen davon wegnehmen und für die Deko beiseite stellen.

Die restlichen Erbsen zusammen mit Miso, dem Zitronensaft sowie dem -abrieb in ein hohes Gefäss geben und mit dem Stabmixer fein pürieren. Dann mit Salz und Pfeffer würzen, die Minze und das Olivenöl dazugeben und nochmals ganz kurz (!)* pürieren, da die Minze sonst bitter wird. Anschliessend abschmecken und ggf. nachwürzen.

Die Rettichstreifen aus der Marinade nehmen, kurz abtropfen lassen und auf die Arbeitsfläche legen. Jeweils mit etwa 1 TL vom Erbsenpüree bestreichen und aufrollen.

Mit dem restlichen Püree zur Deko einen kleinen Strich auf jeden Teller „zeichnen“ und die Röllchen darauf anrichten. Mit Kümmel und Sesam bestreuen und mit den Sprossen sowie den beiseite gestellten Erbsen dekoriert servieren.

Nährwerte pro Portion

Kalorien: 149 kcal, Kohlenhydrate: 5 g, Eiweiss: 2 g, Fett: 8 g



Link zum Rezept

<https://zdg.de/rettich-roellchen.html>