



## Chinakohlrouladen

### Zubereitung

Die Milch mit 1/8 l Wasser aufkochen, den Reis zugeben und bei schwacher Hitze in etwa 20 Minuten garen. Zwiebeln und Knoblauch würfeln, in etwas BONA Pflanzenöl anschwitzen und abkühlen lassen. Das Faschierte mit Kräutern, Dottern und der Zwiebelmischung vermengen, salzen und pfeffern. Den gekochten Reis zugeben.

Die Kohlblätter blanchieren, abschrecken und die Blattrippen flach schneiden. Die Blätter ausbreiten, salzen und pfeffern.

Den Fleischteig in 12 Portionen teilen, auf die Blätter geben und einrollen.

Eine Form mit BONA Pflanzenöl ausstreichen, die Rouladen hineinlegen und mit der Fleischbrühe begießen.

Bei 180° C im vorgeheizten Ofen ca. 35 bis 40 Minuten garen.

**Das Foto stammt von BONAfamilie-Fan Stefan Thunberger.**

### Zutaten

#### Zutaten:

250 ml Milch
50 g Langkornreis
500 g gemischtes Faschiertes
2 Zwiebeln
1 Knoblauchzehe
BONA Pflanzenöl
3 EL gehackte Petersilie
½ TL Oregano
2 Dotter
1 Prise Salz
frisch gemahlener Pfeffer
12 bis 18 Chinakohlblätter, je nach Größe (wahlweise auch Mangoldblätter, Kohlblätter)
250 ml Fleischfond