



# Japanische Rouladen

von Professor Dr. Peter Frei

## Zutaten für 4 Personen

Schweine-Minuten-Steaks	600 g	Stern-Anis	2
entkernte Trockenpflaumen	10	Nelken	2
Stück, Ingwer (daumendick)	2	Sojasoße	
brauner Zucker	3 El.	Olivenöl	
Wasser (nach Bedarf)	einige El.	Frühlingszwiebeln	1 Bund
Koriander	1 Handvoll	Reis	4 Port.

Zahnstocher, Rouladenspieße oder Rouladengarn

## Zubereitung

Minutensteaks auf eine Dicke von ca. 2 mm klopfen. Trockenpflaumen und Ingwer fein würfeln. Koriander hacken und die Menge in zwei Teile teilen.

In einer kleinen Pfanne in reichlich Öl mit Stern-Anis und Nelken erhitzen ein bisschen köcheln lassen. Dann die Pflaumen und den Ingwer hinzugeben; leicht köcheln lassen und anschließend den braunen Zucker und das Wasser hinzugeben. Das Ganze auf kleiner Flamme köcheln und zu einer leicht flüssigen Paste quellen eindicken und abschließend leicht abkühlen lassen.

In der Zwischenzeit den Reis kochen<sup>1</sup> und die Frühlingszwiebeln halbieren oder dritteln und längst aufschneiden.

Die Rouladen salzen und pfeffern, ein Drittel mit der Pflaumen-Ingwer-Paste bestreichen, aufrollen und mit Zahnstochern o. ä. fixieren. Diese in Wasserdampf ca. 15 Minuten garen. (z. B. Sieb mit Alufolie auslegen, Rouladen hinein und mit der Folie abdecken. Dieses in einen dampfenden Topf hängen.)

Die fertigen Rouladen von den Spießen befreien und auf die mit Sojasoße beträufelten Frühlingszwiebeln anmachen. Dazu den Reis reichen.

*Köstlich, leicht, bekömmlich und besonders!*

<sup>1</sup> **Tipp:** **Reis kochen in der Mikrowelle:** Reis in einen großen Glstopf mit Deckeln geben, doppelte Menge Wasser drauf, salzen. Je nach Leistungsstärke die Zeit einstellen. Z. B.: 1 Becher Reis (2 Port.) mit 2 Bechern Wasser 8 Minuten bei 700 Watt. Anschließend quellen und ein wenig abkühlen lassen. Vorteil: Der Reis kocht sich von alleine ohne, dass man Anbrennen befürchten muss.