

Romana-Schiffchen.

 **15 Min.**  **25 Min.**  **leicht**
Vorbereitung Gesamtzeit Aufwand

Zutaten für: Portion(en) Zubereitung:

ml Apfelessig (z.B. Naturgut)

EL Tomatenketchup

EL Sojasoße (z.B. Taste of Asia)

TL Sambal Oelek (z.B. Taste of Asia)

ml Ananas Direktsaft (z.B. Paradiso)

EL Speisestärke (z.B. Puda)

Salz & Pfeffer

Frühlingszwiebel(n)

EL Rapsöl (z.B. Bonita)

g Rinderhackfleisch (z.B. Mühlenhof)

mittelgroße Blätter vom Romana-Salatherz

1 Starte zuerst mit der süß-sauer-Soße, diese muss nämlich etwas abkühlen, bevor du sie servierst. Apfelessig, Ketchup, Sojasoße und jeweils die halbe Menge des Sambal Oeleks sowie des Ananassafts in einen kleinen Topf geben. Die Zutaten verrühren und bei mittlerer Hitze ca. 2 Min. köcheln lassen.

Tipp: Du hast keine Zeit, die Soße selbst zu machen? Dann schnapp dir eine fertige süß-sauer-Soße, z.B. unsere von Taste of Asia.

2 In der Zwischenzeit gibst du den restlichen Ananassaft in eine kleine Tasse und rührst die Speisestärke ein. Gib die Stärkemischung nach und nach in die kochende Flüssigkeit, dabei gut rühren. Soße solange köcheln, bis sie eindickt. Dann kannst du einen kleinen Geschmackstest machen und ggf. mit ein wenig Salz und Pfeffer nachwürzen. Die Soße darf jetzt vom Herd und abkühlen.

Tipp: Soße auf Vorrat zubereiten und heiß in eine sterilisierte Flasche oder ein Schraubglas abfüllen. Im Kühlschrank hält sie sich auf jeden Fall eine Woche.

3 Nun zur Füllung: Hierfür die Frühlingszwiebel putzen und in feine Ringe schneiden. Einen Esslöffel davon legst du beiseite, den brauchst du zum Schluss. Erhitze das Öl in einer Pfanne und dünste darin die Zwiebeln ca. 2 Min. an.

4 Füge das Hack hinzu und brate alles für ca. 6 Min. scharf an. Anschließend mit dem restlichen Sambal Oelek, Salz und Pfeffer abschmecken, und fertig ist deine Füllung.

Romana-Schiffchen.

2. Seite / es geht lecker weiter

Zubereitung:

- 5 Die Romana-Blätter auf einen Teller legen und mit dem feurigen Hackfleisch füllen. Etwas süß-sauer-Soße darüberträufeln und mit deinen restlichen Frühlingszwiebeln bestreuen – fertig ist dein kleiner Snack.

Tipp: Die Hackfüllung lässt sich gut mit frischen Kräutern, gehackten Tomaten oder Käse aufpeppen.

Romana-Röllchen Variante:

Etwas Wasser in einem größeren Topf zum Kochen bringen und pro Röllchen 2 Romana-Blätter ca. 15 Sek. untertauchen. Dann herausnehmen und auf Küchenpapier abtropfen lassen.

Jetzt wird das Hack in die Salatblätter gefüllt und eingerollt. Lege dafür jeweils zwei Salatblätter leicht überlappend nebeneinander und verteile 2 EL der Füllung wie einen Streifen unten am Rand. Salatblätter über den Enden der Füllung einschlagen und dann stramm aufrollen. Befestige die Röllchen ggf. mit kleinen Holzspießchen bzw. Zahnstochern, damit sie kompakt bleiben. Das Ganze wiederholen, bis alle Zutaten aufgebraucht sind. Etwas süß-sauer-Soße über die Röllchen geben oder die Röllchen einfach in den Dip tunken!