



Wirsing-Rouladen mit Lachs

Zutaten für 4 Portionen:

8 große Wirsing- oder Spitzkohlblätter

1 Zwiebel

1 Bund Petersilie

1 Ei

Pfeffer, Salz

1 EL Öl

100 g Frischkäse

2 EL Semmelbrösel

500 g Lachsfilet (ohne Haut)

250 ml Gemüsebrühe

125 ml Sahne

evtl. 1-2 EL Saucenbinder

Das ganze Video zum
Nachkochen online auf
www.ntz.de/alltagskueche

Zubereitung :

Die Wirsingblätter in kochendem Salzwasser ca. 3 Minuten blanchieren, kalt abschrecken und abtropfen lassen. Die mittlere Blattrippe jeweils keilförmig ausschneiden. Inzwischen die Zwiebel schälen, in feine Würfel schneiden und im Öl glasig dünsten. Die Petersilie waschen, trocken schütteln und hacken und zu den Zwiebeln geben. Dann vom Herd nehmen.

Friskäse, Ei und Semmelbrösel zu den Zwiebelwürfeln geben und untermischen. Salzen und pfeffern.

Den Backofen auf 180° (Umluft 160°) vorheizen. Das Lachsfilet waschen, mit Küchenpapier trocken tupfen und in acht gleich große Stücke schneiden.

Die Wirsingblätter nebeneinanderlegen, die Käsemasse darauf verteilen und mit je 1 Lachsfilet belegen. Die Seiten einschlagen und die Wirsingblätter zu Rouladen aufrollen. Die Rouladen in eine Gratinform setzen. Die Gemüsebrühe und die Sahne dazugießen.

Die Rouladen im vorgeheizten Backofen 30 Minuten garen. Die Rouladen herausnehmen. Die Sauce nach Belieben mit Saucenbinder andicken und zu den Rouladen reichen.

Dazu passt Kartoffel-Püree.

Lust auf Meer!

Maritimer Genuss umarmt von lokalem Herbst-/Wintergemüse:

Daraus wird eine spannende herzhaft feine Liaison, die Lust auf Meer macht.

Eine gemeinsame Aktion von

