

Rezept

Wirsing-Fisch-Röllchen

Ein Rezept von Wirsing-Fisch-Röllchen, am 09.06.2026

Zutaten

8	Wirsingblätter		Salz
300 g	Viktoriabarschfilet	1 TL	Speisestärke
2	Schalotten	2	Knoblauchzehen
1 Stück	Ingwer (ca. 2 cm)	1 Stange	Zitronengras
	je 1 EL Fisch-, Soja- und Chilisauce	5 EL	ungesüßte Kokosmilch (aus der Dose)
1 TL	Zucker		Pfeffer
	Chilisauce (Fertigprodukt)		Dämpfeinsatz

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 4 Personen | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: 60 bis 90 min Dauer: mehr als 90 min | **Pro Portion** Ca. 90 kcal

Zubereitung

1. Wirsingblätter waschen. In kochendem Salzwasser 7 Min. blanchieren. Eiskalt abschrecken und gut abtropfen lassen. Die Mittelrippe flach schneiden. Den Fisch kalt abspülen, trocken tupfen und in 1 cm große Würfel schneiden. Rundum mit Speisestärke bestäuben.
2. Schalotten, Knoblauch und Ingwer schälen und fein hacken. Zitronengras waschen, putzen und das Innere fein würfeln. Schalotten, Knoblauch, Ingwer und Zitronengras mit Fisch-, Soja- und Chilisauce und Kokosmilch im Mixer pürieren. Mit Zucker, Salz und Pfeffer würzen. Fisch in der Marinade wenden und 1 Std. durchziehen lassen.
3. Die Wirsingblätter auf der Arbeitsfläche ausbreiten. Je 1 EL Fisch mit Marinade daraufgeben und aufrollen. Die Röllchen mit der Naht nach unten in den Dämpfeinsatz legen.
4. Den Wok 5 cm hoch mit Wasser füllen. Den Dämpfeinsatz einsetzen, das Wasser aufkochen und die Röllchen zugedeckt 10 Min. dämpfen. Mit Chilisauce servieren.