

Rezept

Wirsing-Fisch-Rouladen

Ein Rezept von Wirsing-Fisch-Rouladen, am 01.05.2024

Zutaten

1 kleiner Wirsing (ca. 750 g)	Salz
1 Bio-Zitrone	200 g Rotbarsch-Filet (frisch oder TK und aufgetaut)
Pfeffer	2 rote Paprikaschoten
200 ml Geflügelbrühe	250 g Wildreis Mischung
2 EL Crème légère	

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 2 Personen | **Schwierigkeitsgrad** mittel | **Zeit** Zubereitung: 30 bis 60 min Dauer: 60 bis 90 min | **Pro Portion** Ca. 677 kcal

Zubereitung

1. Vom Wirsing 4 schöne äußere Blätter abtrennen und waschen. Reichlich Salzwasser aufkochen und die Blätter darin 2 Min. blanchieren. Herausheben, eiskalt abschrecken und abtropfen lassen. Den Wirsing vom Strunk befreien, in Blätter teilen, diese waschen und in Streifen schneiden. Im kochenden Salzwasser ebenfalls 2 Min. blanchieren. Abgießen, eiskalt abschrecken und abtropfen lassen.
2. Die Zitrone heiß abwaschen, die Schale fein abreiben, den Saft auspressen. Den Fisch kalt abspülen, trockentupfen und würfeln. Mit Zitronensaft und -schale einreiben, kurz ziehen lassen, dann salzen und pfeffern.
3. Die Paprika halbieren, von Kernen und Scheidewänden befreien, waschen und fein würfeln. Für die Füllung die Hälfte der Paprikawürfel mit den Fischwürfeln vermengen. Den Backofen auf 200° vorheizen.
4. Die Wirsingblätter auf einem Küchentuch ausbreiten, mit einem zweiten Küchentuch abdecken und mit dem Nudelholz mehrmals darüberrollen, um die Blätter geschmeidig zu machen. Die Paprika-Fisch-Füllung auf den Blättern verteilen, diese seitlich einschlagen und zu festen Rouladen aufrollen.
5. Die Brühe in eine Auflaufform gießen, die Rouladen mit der Nahtstelle nach unten hineinsetzen und im Backofen (Mitte, Umluft 180°) 20 Min. garen. Die Rouladen wenden, die Wirsingstreifen und die restlichen Paprikawürfel zugeben und alles weitere 10 Min. garen. Inzwischen den Reis nach Packungsanweisung in Salzwasser garen. Abgießen, abtropfen lassen und bei Bedarf warm halten.
6. Die Rouladen aus der Form heben. Die Crème légère unter das Gemüse in der Form rühren, salzen und pfeffern. Die Rouladen mit dem Reis und dem Gemüse anrichten.