

Wirsingroulade mit Forelle und getrockneten Tomaten

VORBEREITEN

30
Min.

ZUBEREITEN

25
Min.

NIVEAU



Zutaten für 2 Portionen

500 g Wirsing
20 g getrocknete Tomaten
30 g schwarze, entsteinte Oliven
1/2 Bund Petersilie
1 Biozitrone
2 frische Forellenfilets (à 150 g)
1 Zwiebel
30 ml Gemüsebrühe
1 Esslöffel Butterschmalz zum Anbraten
Salz, Pfeffer
120 g Reis

"Oh Kohlrouladen!" Ja, aber mit Fisch! Da werden deine Gäste nicht schlecht staunen, wenn sie den Wirsingrollen ihr zartes Geheimnis entlocken. Mit würzigen Oliven und getrockneter Tomate gehen diese Rouladen auch geschmacklich einen ganz anderen Weg als der Klassiker mit Hackfleisch und überzeugen mit zarter Forellenfüllung.

- 1 -

Reis nach Packungsanleitung zubereiten.

- 2 -

Große Wirsingblätter ablösen und in kochendem Salzwasser blanchieren. In Eiswasser abschrecken und abtropfen lassen. Kleinere Wirsingblätter grob hacken.

- 3 -

Tomaten, Oliven und Petersilie fein hacken und vermischen. Zitronenschale abreiben und unterrühren. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

- 4 -

Forellenfilets jeweils entlang der Blattrippe eines Wirsingblatts legen. Mit Tomaten-Oliven-Paste bestreichen und aufrollen. Mit Küchengarn zuschnüren.

- 5 -

Zwiebel schälen und fein würfeln. Butterschmalz in einer Pfanne erhitzen und Rouladen darin rundherum braun anbraten. Herausnehmen und Zwiebel und gehackten Wirsing in derselben Pfanne 5 Minuten andünsten. Mit Brühe ablöschen und bei mittlerer Hitze 5 Minuten köcheln lassen. Fischrouladen hinzugeben und 10 Minuten schmoren lassen. Mit Reis servieren

Und das kannst du mit dem restlichen Wirsing anstellen: