

Prinz-Eugen-Straße 2
77654 Offenburg

Ernaehrungszentrum@ortenauekreis.de
www.EZ-Ortenau.de

Feinschmecker- Fisch- Rouladen

Zutaten:	Zubereitung:
600 g Wirsing	Putzen, waschen, Blätter einzeln abnehmen und in einen Siebeinsatz legen, ca. 10- 12 Minuten dämpfen.
Ca. 8 große Wirsingblätter abtropfen und nebeneinander auf der Arbeitsfläche bereit legen. Den restlichen Wirsing in Streifen schneiden und fertig garen, mit Salz Pfeffer und Muskatnuss abschmecken und als Beilage servieren.	
600 g Lachsfilet 2 EL Öl	In dünne Scheiben schneiden, auf dem Wirsing verteilen.
500 g Rotbarschfilet	Waschen, trocken tupfen, entgräten, in feine Streifen schneiden und mit dem Schneidstab des elektrischen Handrührgerätes pürieren.
1 B. Sauerrahm (24%Fett) Mit Zitronensaft, Salz und Pfeffer würzen.	Aufschlagen und unter die Fischmasse geben. Diese Masse auf die Lachsscheiben verteilen, den Wirsing zu Rouladen aufrollen, evtl. mit Zahnstochern zusammenstecken. Die Wirsingröllchen in den Dämpfeinsatz setzen und im geschlossenen Topf 30 Minuten dämpfen.
Als Beilage eignen sich eine Kräuter- oder Möhrensauce, sowie Kartoffeln, Reis oder Couscous.	