

Lachs im Wirsingmantel mit Prosecco - Sauce



- **Küche:**Deutsch, Mediterran
- **Gang:**Mittagessen
- **Schwierigkeitsgrad:**Mittel

- **Portionen:** 4
- **Vorbereitungszeit:** 20m
- **Zubereitungszeit:** 30m
- **Fertig in** 50m

```
window.dataLayer = window.dataLayer || []; window.dataLayer.push({ 'event' : 'someVal', 'ready_in' : '50', 'cook_time' : '30m', 'prep_time' : '20m', 'servings' : '4', 'yield' : '' });
```

Lachs gehört in Deutschland zu den am meisten geschätzten Speisefischen. Sein orangerosa bis dunkelrotes Fleisch ist reich an Omega-3 Fettsäuren, wobei man zwischen Wildfang und Lachs aus Aquakulturen unterscheidet.

Wildlachs ist dunkler, farbkräftiger und weniger gelblich als der Lachs aus Aquakulturen und auch entsprechend teuer. Kommt aber überwiegend in den Handel, wobei Norwegen der größte Produzent von Zuchtlachs ist. Dort werden die Fische meist in Netzgehegen in Fjorden oder vor der Küste gehalten und in kaltem, klarem Wasser mit Trockenfutter bis zur Schlachtreife gemästet.

Die Kombination aus den natürlichen Bedingungen, der Erfahrung und Sorgfalt der norwegischen Fischzüchter, sowie ausgereiften Technologien garantiert eine gleichbleibend hohe Qualität. Er kann roh, gekocht, gedämpft, gebraten und geräuchert zubereitet werden.

Zutaten

- 600 g - 700 g Lachsfilet
- 8 große Wirsingblätter, geputzt, gewaschen, ohne Strünke
- 100 g weiße Champignons, gesäubert, klein gewürfelt
- 1 große Tomate ohne Blüte, entkernt, gewürfelt
- 3 mittelgroße Zwiebeln oder entsprechend Schalotten, gewürfelt
- 1 TL frischer, gehackter Estragon
- 3 EL gehackte Petersilie
- Etwas Zitronensaft
- 1/4 l Fischfond aus dem Supermarkt
- 50 ml flüssige Sahne
- 50 ml Creme fraiche
- 2 - 3 EL kalte Butter
- 300 ml Prosecco
- Salz, weißer Pfeffer aus der Mühle

Zubereitungsart

Schritt1

Zunächst die Wirsingblätter 2 - 3 min. in kochendes Salzwasser geben, in kaltem Wasser abschrecken und mit Küchentuch trocken tupfen. Jeweils 2 Wirsingblätter übereinander auslegen, etwas pfeffern.

Schritt2

Die Hälfte der Zwiebeln in etwas Butter anschwitzen und die Champignonwürfelchen hinzufügen. 2 - 3 min. zusammenbraten und schmoren, eventuell auf einem Küchensieb ablaufen lassen. Salzen und pfeffern. Tomatenwürfel, Estragon und die Petersilie unterheben.

Schritt3

Das Lachsfilet unter fließendem Wasser waschen, trocken tupfen, mit Zitronensaft beträufeln. Salzen, pfeffern, in Mehl wälzen und kurz in Butter von allen Seiten anbraten. „Mittig “ auf die Wirsingblätter legen, darüber die Pilzfüllung häufeln.

Schritt4

Die Wirsingblätter zunächst seitlich einschlagen und alles zu einer Roulade fest aufrollen, mit Küchengarn binden. In heißer Butter rundherum anbraten und nebeneinander in eine feuerfeste Auflaufform setzen, etwas Prosecco angießen. Im Backofen bei 180 °C ca. 10 min. garen und sich der Prosecco - Sauce widmen.

Schritt5

Die restlichen Zwiebeln in etwas Butter glasig anschwitzen und mit dem Fischfond und Prosecco aufgießen; auf etwas die Hälfte einkochen lassen. Creme fraiche und die Sahne dazu geben, weiter auf die benötigte Menge reduzieren lassen, salzen und pfeffern. Kurz vor dem Servieren die kalte Butter mit dem Stabmixer schaumig aufmixen.

Rezeptart: Fischgerichte, Warme Fischgerichte, Weiße Sossen **Zutaten:** Butter, Champignons, Creme Fraiche, Lachs, Petersilie, Pfeffer, Sahne, Salz, Tomaten, wirsing, Zitrone, zwiebel

<https://www.gekonntgekocht.de/rezept/lachs-im-wirsingmantel/>