



Lachsforellenröllchen im Wirsingblatt

- **Schwierigkeitsgrad:** Leicht
- **Portionen:** 4
- **Vorbereitungszeit:** 20m
- **Zubereitungszeit:** 25m
- **Fertig in** 45m

```
window.dataLayer = window.dataLayer || []; window.dataLayer.push({ 'event' : 'someVal', 'ready_in' : '45', 'cook_time' : '25m', 'prep_time' : '20m', 'servings' : '4', 'yield' : '' });
```

Leicht, edel, schnell gemacht

Zutaten

- 4 taufrische Lachsforellenfilets, ca. 800 g, ohne Haut
- 150 g ausgebrochene Krebschwänze
- (Geht auch mit Shrimps, Garnelen oder Krabben)
- 1 junger, kleiner Wirsingkohl
- 1 Möhre
- 2 Schalotten
- 50 - 60 g Sellerieknolle
- 2 Frühlingszwiebeln
- Etwas frischen Fenchel
- 1 Glas Fischfond
- 1/4 l Prosecco
- 1 kleiner Becher Crème fraiche
- 30 - 35 g kalte Butter
- 1 Zitrone
- Etwas gehackte Petersilie
- Salz, Pfeffer

Zubereitungsart

Schritt1

Die Vorbereitungen:

Schritt2

De Kopf Wirsing von den groben Außenblättern befreien, halbieren und den Strunk herrausschneiden. Für 4 - 5 min. In kochendes Salzwasser geben und sofort in kaltem Wasser wieder abkühlen. Vier Blätter einzeln auslegen und die groben Strünke herrausschneiden, etwas

salzen und pfeffern..

Schritt3

Den übrigen Wirsing in grobe Streifen schneiden und mit etwas gehackter Schalotte in Butter anschwitzen; würzen, gehackte Petersilie dazu geben. Auskühlen lassen, die Forellenfilets damit füllen.

Schritt4

Mit Zitronensaft, Salz und Pfeffer würzen einrollen. Wie ein kleines Päckchen in ein Wirsingblatt einschlagen. In Butter von allen Seiten anbraten, Farbe nehmen lassen und für 10 - 12 min., in den auf

Schritt5

180° C vorgeheizten Backofen schieben.

Schritt6

Das Streifengemüse:

Schritt7

Die Möhre, Frühlingslauch, Sellerie und Fenchel putzen und in Streifen schneiden. Alles in etwas Butter glasig anschwitzen, 1 - 2 El Wasser dazu geben, " al dente " lassen.

Schritt8

Die Prosecco Soße:

Schritt9

2 Schalotten in Butter glasig dünsten und die Gräten und die Haut der Forellen dazu geben. 2 min. angehen lassen und mit dem Fischfond und dem Prosecco aufgießen. 5 - 6 min. köcheln lassen, den Sud passieren.

Schritt10

Auf die benötigte Menge reduzieren lassen und mit Crème fraiche verkochen. Nachschmecken und ev. mit etwas Speisestärke sämig binden. Zuletzt etwas kalte Butter schaumig untermixen, nicht mehr kochen lassen.

Schritt11

Anrichtevorschlag:

Schritt12

Das Streifengemüse auf dem Teller placieren und die schräg halbierten Forellnpäckchen darauf setzen. Die in Prosecco erhitzten Krebschwänze verteilen und die Soße drum herum geben.

Rezeptart: Warme Fischgerichte **Tags:** edel, krebsschwänze, leicht, warme vorgerichte

<https://www.gekonntgekocht.de/rezept/lachsforellenroellchen-im-wirsingblatt/>