

Wirsing-Seelachs-Rouladen mit Knoblauch-Kartoffeln

Für 2 Personen

| | | |
|---------------------------|------------------------|--------------------------|
| 2 Seelachsfilets, a 200 g | 400 g Kartoffeln, fest | 250 g Champignons, braun |
| 100 g Speck | 1 Kopf Wirsing | 1 Zwiebel |
| 4 Zehen Knoblauch | 1 Zitrone, unbehandelt | 200 ml Sahne |
| 50 g Butter | 3 Zweige Rosmarin | 2 EL Knoblauchöl |
| 1 EL Olivenöl | Salz | Pfeffer, schwarz |

Den Ofen auf 180 Grad Ober-/Unterhitze vorheizen. Einen Topf mit Wasser zum Kochen bringen. Den Knoblauch abziehen, zwei Zehen halbieren und die restlichen klein hacken. Die Kartoffeln ungeschält mit den halben Knoblauchzehen, einem Zweig Rosmarin, dem Knoblauchöl und etwas Salz ins Wasser geben und für 15 Minuten köcheln lassen. Vier Wirsingblätter vom Strunk befreien, für drei Minuten blanchieren, anschließend in Eiswasser abschrecken und trocken tupfen. Die Kartoffeln abgießen und abtropfen lassen. Die Zwiebel abziehen und fein würfeln. Die Champignons putzen und achteln. Den Speck würfeln. In einer Pfanne den Speck knusprig braten. Die Zwiebeln und die Pilze hinzugeben, bei mittlerer Hitze etwa vier Minuten mitbraten, mit Salz und Pfeffer abschmecken und in einer Schüssel beiseite stellen. Den Fisch waschen und trocken tupfen. Die Zitrone halbieren und den Zitronensaft auspressen. Das Olivenöl in den Bratensatz der Pilze geben und den Fisch kurz von beiden Seiten darin anbraten. Anschließend den Fisch entnehmen, salzen und pfeffern und mit zwei Esslöffeln Zitronensaft beträufeln. Die Wirsingblätter nebeneinander ausbreiten, etwas von der Pilz-Speck Mischung in die Mitte geben, darauf den Seelachs legen und den Kohl aufwickeln, sodass Rouladen entstehen. Eine Auflaufform mit zehn Gramm Butter ausfetten, die Rouladen mit der geöffneten Seite in die Auflaufform legen und für 20 Minuten im Backofen garen. Die restliche Pilz- Mischung in eine Pfanne geben, erhitzen, mit der Sahne aufgießen, salzen und pfeffern. Anschließend den restlichen Zitronensaft hinzufügen und das Ganze nochmals köcheln lassen. Abschließend die Soße zu den Rouladen geben und die letzten zehn Minuten mitgaren. In einer Pfanne die restliche Butter zerlassen und darin den übrigen Knoblauch und einen Zweig Rosmarin andünsten. Die Kartoffeln vierteln, mit in die Pfanne geben und von jeder Seite etwa zwei Minuten kräftig anbraten. Die Rouladen aus dem Backofen nehmen, mit den Kartoffeln auf Tellern anrichten und mit der Soße und dem restlichen Rosmarin garnieren.

Lena Endelmann am 21. Oktober 2009