

Spitzkohl-Fisch-Rouladen mit Kräutern

Für 4 Personen

Für Rouladen und Gemüse:

| | | |
|--------------------------|---------------------------|----------------------|
| 1 rote Zwiebel | 1 Knoblauchzehe | 3 EL Olivenöl |
| 1 EL Apfelessig | 600 g stückige Tomaten | 2 TL Ahornsirup |
| 1 TL gemahl. Kreuzkümmel | 2 TL edels. Paprikapulver | Salz |
| Pfeffer | 800 g Spitzkohl | 10 g frischer Ingwer |
| 4 Strauchtomaten | 560 g Schellfischfilet | |

Für den Petersiliensalat:

| | | |
|--------------------------|---------------|-------------------------|
| 1 Bund glatte Petersilie | 1 EL Olivenöl | 1 Spritzer Zitronensaft |
| Salz | Pfeffer | |

Zwiebel und Knoblauch schälen. Zwiebel in Streifen, Knoblauch in feine Würfel schneiden. In einem Topf 1 EL Öl erhitzen, Zwiebelstreifen und Knoblauch darin bei mittlerer Hitze andünsten.

Mit Essig und stückigen Tomaten ablöschen. Mit Ahornsirup, Kreuzkümmel, Paprikapulver sowie je 1 Prise Salz und Pfeffer würzen. Alles einmal aufkochen, dann die Tomaten offen bei mittlerer Hitze 10 bis 15 Minuten köcheln lassen.

Den Backofen auf 180 Grad Umluft vorheizen.

Vom Spitzkohl die äußeren unschönen Blätter entfernen. Dann 8 schöne große Blätter ablösen und diese auf einem Backblech verteilen, jeweils mit 1 Tropfen Olivenöl leicht benetzen, salzen und pfeffern.

Die Blätter im vorgeheizten Ofen auf der mittleren Schiene etwa 2 Minuten garen.

Herausnehmen und abkühlen lassen, den Backofen nicht ausschalten.

Restlichen Spitzkohl vierteln, harten Strunk entfernen; den Kohl in feine Streifen schneiden.

Ingwer schälen und fein würfeln.

Frische Tomaten waschen und halbieren, dabei die Stielansätze entfernen.

Fischfilet waschen und trocken tupfen. in 4 Stücke à ca. 140 g teilen. Auf Gräten prüfen und gegebenenfalls noch vorhandene Gräten entfernen. Filets mit Salz und Pfeffer würzen.

Je 2 gegarte Spitzkohlblätter leicht überlappend auf der Arbeitsfläche auslegen. 1 Fischstück am unteren Rand mittig darauflegen. Die Blattränder zur Mitte klappen und das Kohlblatt von unten nach oben samt Fisch kompakt aufrollen.

Das übrige Öl in einem Bräter erhitzen; die Kohlstreifen darin andünsten.

Den Ingwer untermischen, salzen und pfeffern.

Das Tomatensugo abschmecken und auf dem Spitzkohl verteilen.

Die Rouladen darauflegen, die Tomatenhälften darum verteilen. Alles im heißen Ofen auf der mittleren Schiene etwa 10 Minuten garen.

Inzwischen für den Salat die Petersilie abbrausen, trocken schütteln, die Blätter abzupfen und grob hacken.

Öl, Zitronensaft und je 1 Prise Salz und Pfeffer in einer Schüssel verquirlen und die Petersilie darin marinieren.

Zum Servieren Spitzkohlstreifen und etwas Tomatensugo auf Tellern verteilen; eine Roulade und einige Tomatenhälften darauf anrichten und alles mit dem Petersiliensalat toppen. Dazu passt herzhaftes Holzofenbrot.

Tarik Rose am 12. Mai 2023