

# Zander-Spitzkohl-Röllchen mit Couscous-Gemüse

## Für vier Portionen

### Für die Zander-Spitzkohl-Röllchen:

300 g Zanderfilet	150 g Sahne	2 Thymianzweige
8 Spitzkohlblätter	8 Riesen-Garnelen	2 El Olivenöl
30 g Butter	Salz, Pfeffer	

### Für das Couscous-Gemüse:

200 g Couscous, instant	200 ml Gemüsefond	50 g junger Lauch
1 Stange Lauch	1 Zucchini	2 Karotten
2 Schalotten	2 EL Olivenöl	Muskatnuss
$\frac{1}{2}$ Bund Sauerampfer	$\frac{1}{2}$ Bund Kerbel	

### Für die Schnittlauchcreme:

150 g Crème-fraîche	Saft von $\frac{1}{2}$ Zitrone	1 Bund Schnittlauch
---------------------	--------------------------------	---------------------

Das Zanderfilet in möglichst kleine Würfel schneiden und 30 Minuten in das Eisfach stellen. Anschließend mit der Sahne im Zerkleinerer fein pürieren. Mit Salz, Pfeffer und gezupften Thymianblättchen würzen. Spitzkohlblätter vom Strunk befreien und in reichlich kochendem Salzwasser blanchieren. Anschließend in Eiswasser abschrecken und trocken tupfen. Dicke Blattrippe heraus schneiden. Je ein Spitzkohlblatt auslegen, 1 cm dick mit der Zandermasse bestreichen und eine Garnele darauf geben und salzen. Spitzkohlblatt so aufrollen, dass die Garnelen von der Zandermasse und dem Blatt gut umschlossen ist. So fortfahren, bis 8 Röllchen entstanden sind. Olivenöl in einer Pfanne erhitzen und die Röllchen darin anbraten. Butter zugeben, mit Salz und Pfeffer würzen und bei milder Hitze etwa 10 Minuten garziehen lassen. Röllchen dabei einmal wenden. Couscous mit dem kochendem Gemüsefond übergießen und 5 Minuten quellen lassen. Mit einer Gabel auflockern. Lauch und Zucchini waschen, Karotte schälen und alles in ganz feine Würfel schneiden. Schalotten schälen, würfeln und in Olivenöl anschwitzen. Gemüseswürfel zugeben und 1-2 Minuten anschwitzen. Den gequollenen Couscous zugeben und kurz mit anbraten. Mit Salz, Pfeffer und Muskat würzen. Sauerampfer und Kerbel fein hacken und unter den Couscous mischen. Crème-fraîche mit Salz, Pfeffer und Zitronensaft kräftig würzen. Schnittlauch in feine Ringe schneiden und unterrühren. Zander-Röllchen auf Teller anrichten. Crème-fraîche und Couscous daneben anrichten und mit frisch gemahlenem Pfeffer bestreuen.

Johann Lafer am 18. Mai 2013