

Spitzkohlrouladen mit Zander

Fisch-Gerichte » Zander-Gerichte

Zutaten (4 Personen)

- » 1kg Spitzkohl
- » Salz & Pfeffer
- » 1 Bd. Basilikum
- » 500g Zanderfilet
- » 1 EL Limettensaft
- » 3 EL Pesto rosso
- » 3 EL Crème fraîche
- » 1 EL Butter/Margarine
- » 200ml Instant-Gemüse-Brühe
- » 1 EL Soßenbinder

Bewertung



Beschaffung

guten Supermarkt



Kosten

16-20€



Zubereitungszeit

31-60min

Zubereitung

1. Spitzkohl putzen. 12 Blätter ablösen, abbrausen und in kochendem Salzwasser ca. 2min blanchieren. Dann herausnehmen und mit kaltem Wasser abschrecken. Blattrippen flach schneiden, die Kohlblätter trockentupfen und nebeneinander auslegen.

2. Das Basilikum abbrausen, trockentupfen, die Blättchen abzupfen und fein schneiden. Das Zanderfilet abbrausen und trockentupfen. Den Fisch in ca. 2cm breite Streifen schneiden. Mit Limettensaft beträufeln, salzen und pfeffern. 2EL Pesto rosso und 2EL Crème fraîche verrühren. Die Kohlblätter damit bestreichen. Mit Basilikum und den Fischstreifen belegen. Die Blätter aufrollen und mit Küchengarn binden.

3. Die Butter in einer Pfanne erhitzen. Die Rouladen mit der Nahtstelle nach unten darin leicht anbraten. Gemüsebrühe angießen und die Röllchen zugedeckt ca. 8min dünsten.

4. Rouladen herausnehmen. 1EL Pesto und 1EL Crème fraîche unter die Soße ziehen. Soßenbinder einrühren, abschmecken. Rouladen evtl. mit Basilikum garnieren und alles servieren.

Nährwerte: 270kcal/E30g/F12g/KH10g pro Portion

angelegt am: 27.01.2004

Rezept-Nr: 869

Die Rezept-Datenbank - <http://www.Rezept-Insel.de> - ©2025 M.Hennicke