

Chinakohl Fischröllchen

Gattung: Kartoffel-, Gemüsegerichte

1	große Chinakohl	100 ml	Sahne
600 g	Rotbarschfilet	1	Scheibe Toastbrot
150 g	Lachsforellenfilet	1	Ei
1/2	Zitrone, Saft davon	100 ml	Gemüsebrühe
	Salz	1	Bund Petersilie
	Pfeffer	150 g	Crème fraîche

Für die Familie: Mikrowellenrezept

Dieses feine Fischrezept gelingt in der Mikrowelle besonders gut und ist auch für Gäste geeignet. Die Garzeit bei Fisch in der Mikrowelle nicht zu knapp bemessen- er sollte aus gesundheitlichen Gründen stets gar sein.

16 Kohlblätter waschen, in kochendem Salzwasser 2 Minuten blanchieren, kalt abschrecken. Die Rippen flach schneiden. Fisch mit Zitronensaft, Salz und Pfeffer würzen. Rotbarsch klein schneiden, in der Moulinette mit dem Ei und dem in der Sahne eingeweichten Brot pürieren. Je 2 Kohlblätter aufeinander legen, die Fischmasse darauf verstreichen. Das Forellenfilet in 8 Streifen schneiden, jeweils in die Mitte der Blätter legen. Die Blätter zu Röllchen formen, in eine Mikrowellenform legen, Brühe angießen. Einen Deckel auflegen und die Röllchen bei 600 Watt 12 Minuten garen, dann herausheben und warm halten.

Die Petersilie fein hacken, mit der Fischbrühe und der Crème fraîche in einem Mixer gut verquirlen. Mit Zitronensaft, Salz und Pfeffer abschmecken, erhitzen, zu den Röllchen servieren.

Tipp:

Wer keinen Fisch mag, kann 500 g Geflügelfleisch und 200 g gedünstete Möhren durch einen Fleischwolf drehen. So verarbeiten wie den Fisch