

## Rotkohlroulade mit Fisch und Salzkartoffeln

### Zutaten für 6 Rouladen

- 1 Kopf Rotkohl
- 1 Brötchen (vom Vortag)
- 1 Zwiebel
- 500 Gramm Seelachsfilet (aus nachhaltigem Fischfang)
- ½ Bund Dill
- 1 Ei
- Jodsalz mit Fluorid
- Pfeffer (frisch gemahlen)
- 2 EL Rapsöl (zum Anbraten)
- ½ Liter Gemüsebrühe (zum Auffüllen)
- 100 Gramm Schlagsahne
- 2 TL Wasabi (grüne Meerrettichpaste)
- 2 TL Speisestärke
- ½ Limette
- 1,2 kg Kartoffeln



### Zubereitung

1. Kohlkopfblätter am Strunk rundherum einschneiden und 6 große Außenblätter ablösen. Blätter kurz in kochendes Salzwasser geben und dann sofort in Eiswasser legen. Die Kohlblätter vorsichtig herausnehmen und mit Küchenpapier trockentupfen. Dann auf der Arbeitsfläche die dicken Blattrippen mit einem Nudelholz flach rollen.
2. Brötchen in kaltem Wasser einweichen. Die Zwiebel fein würfeln. Brötchen mit den Händen gut ausdrücken und fein zerpfücken. Fischfilet abspülen, trocknen und fein hacken. Dill abspülen, trocken schütteln, die Ästchen abzupfen und hacken. Brötchen, Zwiebelwürfel, Dill, Fisch, Ei und Gewürze im Mixer zu einer glatten Masse verarbeiten.
3. Die Füllung in 6 Portionen teilen. Jede Portion mit den Händen zu einer kurzen Rolle formen und auf die ausgebreiteten Kohlblätter legen und darin einwickeln. Dafür die Seiten einschlagen und von der dicken Blattrippe aus aufrollen. Mit Rouladennadeln oder Küchengarn zusammenbinden, damit die Rouladen besser halten.
4. Rapsöl in einer Pfanne erhitzen, Rouladen darin rundherum kurz anbraten. Dann Brühe zugießen und alles mit Deckel etwa 20 Minuten schmoren lassen. Rouladen herausnehmen und warm stellen. Sahne und Wasabi zum Schmorfond geben und aufkochen. Speisestärke in die Soße rühren. Nochmals kurz aufkochen lassen und mit Salz, Pfeffer und Limettensaft abschmecken. Die Kohlrouladen in der Soße und mit Salzkartoffeln servieren.



Nährwerte pro Portion: 1 Roulade mit 1/6 Soße + 160 g Salzkartoffeln

Energie	337	kcal
Eiweiß	22,2	g
Fett	12,0	g
davon gesättigte Fettsäuren	4,38	g
davon mehrfach ungesättigte Fettsäuren	1,98	g
Kohlenhydrate	32,2	g
Ballaststoffe	2,85	g

