



Lachs im Wirsingblatt mit Reis

Zeit gesamt
50min

Zubereitungszeit
20min

Schwierigkeit
Mittel



Zutaten

für 4 Portionen

Lachsfilet, tiefgefroren	600 g
Salz	
Wirsing	1 St.
Orangen	2 St.
Pfeffer, schwarz	
Räucherlachs	4 Scheiben
Weißwein, trocken	200 ml
Gemüsebrühe	100 ml
Butter	3 EL
Schlagsahne	200 g
Muskatnuss, gemahlen	
Langkornreis	300 g

Zubereitung



Küchenutensilien

kleiner Topf, mittlerer Topf, kleine Auflaufform

1. Lachsfilets am besten über Nacht im Kühlschrank auftauen lassen. In einem Topf etwa 2 l Salzwasser zum Kochen bringen. 8 große Blätter vom Wirsing ablösen, Mittelrippen entfernen und Blätter im kochenden Salzwasser ca. 3 Min. blanchieren, bis sie biegsam sind. Abgießen, kalt abschrecken und gut trocken tupfen.
2. Übrigen Wirsing quer in Streifen schneiden, dicke Mittelrippen dabei entfernen. Orange mit einem scharfen Messer rundherum schälen, sodass auch die weiße Innenhaut entfernt wird. Durch v-förmige Schnitte Fruchtspalten aus den Trennwänden herausschneiden.
3. Backofen auf 180 °C (Ober-/Unterhitze) vorheizen. Lachsfilets waschen, trocken tupfen, salzen und pfeffern. Je 1 Filet auf 2 überlappend gelegte Wirsingblätter setzen, mit einigen Orangenfilets und 1 Scheibe Räucherlachs belegen. Wirsing darüber zuklappen, mit Holzspießchen feststecken und nebeneinander in eine gefettete Auflaufform setzen.
4. 50 ml Wein und Brühe angießen und im vorgeheizten Backofen ca. 25 Min. garen, dabei ein- bis zweimal mit etwas Garflüssigkeit übergießen.
5. Inzwischen in einem Topf Butter auf mittlerer Stufe erhitzen und Wirsingstreifen ca. 5 Min. anschmoren. Mit übrigem Wein und Sahne ablöschen und mit Salz, Pfeffer und Muskat würzen. Zugedeckt ca. 10–12 Min. garen und abschmecken.
6. Währenddessen in einem Topf Reis mit ca. 600 ml Salzwasser aufkochen und ca. 12 Min. garen. Lachs im Wirsingblatt mit Gemüse und Reis anrichten und servieren.

Guten Appetit!

Nährwerte (pro Portion)

Kaloriengehalt	874 kcal
Kohlenhydrate	88 g
Eiweiß	45 g
Ballaststoffe	11 g
Fette	34 g