



Wirsingröllchen mit Fisch-Reis-Füllung

Zeit gesamt
🕒 1h 15min

Zubereitungszeit
🕒 50min

Schwierigkeit
👨‍🍳 Mittel



Zutaten

für 4 Portionen

Kabeljau-Rückenfilet	500 g
Salz	
Wirsing	0.25 St.
Basmatireis	300 g
Frühlingszwiebeln	1 Bund
Mango	1 St.
Bio Limetten	1 St.
Oliveneröl	2 EL
Sojasauce	2 EL
Chili, gemahlen	
Pfeffer, schwarz	
Gemüsebrühe	600 ml
Weißwein, trocken	100 ml
Schlagsahne	100 g
Saucenbinder, hell	2 EL

Zubereitung



Küchenutensilien

mittlerer Topf, großer Topf

1. Kabeljau am besten über Nacht im Kühlschrank auftauen lassen. In einem großen Topf ca. 5 l Salzwasser zum Kochen bringen. Wirsing waschen, 8–12 Blätter vorsichtig abziehen und jeweils den Strunk entfernen. Blätter im kochenden Salzwasser ca. 4 Min. garen, bis sie biegsam sind. Anschließend abgießen, kalt abschrecken und abtropfen lassen.
2. In einem Topf ca. 700 ml Salzwasser aufkochen und Basmatireis ca. 12 Min. weich garen. Frühlingszwiebeln waschen, trocken schütteln, Wurzelansätze entfernen und in feine Ringe schneiden. Mango schälen, Fruchtfleisch vom Stein schneiden und fein würfeln. Fisch waschen, trocken tupfen und fein würfeln. Limette halbieren und Saft auspressen.
3. In einer Pfanne Öl auf mittlerer bis hoher Stufe erhitzen, Fisch, Mango und Frühlingszwiebeln ca. 5–6 Min. unter Wenden anbraten. Mit Sojasauce, Limettensaft, Chili und Pfeffer würzen. Die Hälfte vom gegarten Reis untermengen, übrigen Reis warm stellen.
4. Wirsingblätter mit der Masse füllen, Seiten einklappen und eng aufrollen. Wirsingröllchen dicht an dicht mit der überlappenden Seite nach unten in einen großen Topf oder Bräter setzen. Brühe und Wein angießen und zugedeckt ca. 10 Min. auf mittlerer Stufe garen. Wirsingrollen herausheben und warm stellen.
5. Sahne zum Kochsud geben, aufkochen und mit Saucenbinder leicht andicken, abschmecken. Wirsingröllchen mit Fisch-Reis-Füllung anrichten und mit Reis und Sauce

servieren.

Guten Appetit!

Nährwerte (pro Portion)

Kaloriengehalt	592 kcal
Kohlenhydrate	95 g
Eiweiß	32 g
Ballaststoffe	6 g
Fette	8 g