Fischroulade



Fischroulade, gefüllt mit Käse, Bohnen und Steinpilz, umhüllt mit Wirsing

Eine Eigenkreation einer Fischroulade, bei der ich wieder nicht weiß, ob ich die Begrifflichkeit richtig gewählt habe. Oder ist es doch eine Wirsingroulade, weil die Roulade ja zuäußerst mit Wirsing umwickelt ist? Oder eine Wirsing-Fisch-Roulade? Oder eine mit Fisch gefüllte Wirsingroulade, wobei bei dieser Bezeichnung die anderen Zutaten – Käse, Bohnen und Steinpilze – fehlen würden? Ich bleibe einfach mal bei dem gewählten Rezeptnamen.

Zubereitet habe ich zwei Varianten, eine ohne und eine mit zusätzlichen Gewürzen und Kräutern. Ich habe nachgeschaut, welche Gewürze und Kräuter zu Fisch passen würden und bin dabei auf Muskatnuss, Estragon und Petersilie gestoßen. Da ich mir nicht schlüssig war, ob eine Fischroulade mit oder ohne diese Kräuter besser schmeckt, gibt es – wie erwähnt – zwei Varianten. Und bei der Roulade mit Kräutern bekommen die Prinzessbohnen auch noch etwas Bohnenkraut dazu. Wer die

Kräuter frisch vorrätig hat, wählt natürlich diese für die Zubereitung. Ich habe teilweise auf getrocknete Kräuter zurückgegriffen. Im Endergebnis gab es bei beiden Varianten keinen eindeutigen Gewinner – es schmeckt eben so oder so. Nur die Roulade ohne zusätzliche Kräuter hatte vielleicht einen Tick die Nase vorne.

Serviert wird das Ganze einfach mit etwas Nussbutter, bei größerem Hunger bietet sich Reis als Beilage an.

Zutaten für 1 Person:

- 2 Pangasiusfilets
- 4 Wirsingblätter
- 2 Scheiben Gouda
- 2 TL grobkörniger Senf
- 20 Prinzessbohnen
- 2 große Steinpilze
- etwas Gemüsefond
- Salz
- Pfeffer
- Butter
- Küchengarn

- Estragon
- frisch gemahlene Muskatnuss
- 6–8 Stängel Petersilie
- Bohnenkraut

Zubereitungszeit: Vorbereitungszeit 1 Std. | Garzeit 1 Std. 15 Min.

Die Bohnen putzen. In einem Topf Wasser zum Kochen bringen und die Wirsingblätter 60 Minuten gar kochen. 20 Minuten vor Ende der Garzeit die Bohnen hinzugeben und ebenfalls gar kochen – die Bohnen dürfen ruhig mit in das gleiche Kochwasser. Dann herausnehmen und auf separate Teller geben. Den dicken Stiel der Wirsingblätter komplett entfernen, die Wirsingblätter sollen dabei in jeweils zwei Hälften zerfallen. Die beiden

Steinpilze halbieren, in dünne Scheiben schneiden und in einer kleinen Pfanne in Butter einige Minuten kross anbraten.

Zum Füllen der Rouladen folgendermaßen vorgehen:

1. Auf ein Schneidebrett ein Fischfilet legen. Auf beiden Seiten salzen und pfeffern.
2. *Alternative Variante:* Zusätzlich Petersilie kleinschneiden und eine Seite des Fischfilets mit der Petersilie, Estragon und Muskatnuss würzen. Bei Estragon vorsichtig sein, er würzt sehr kräftig.
3. Eine Scheibe Gouda auf einer Seite mit 1 TL Senf bestreichen. Die Käsescheibe mit dem Senf nach oben auf das Fischfilet legen.
4. Die vier Wirsingblatthälften der Länge nach nacheinander auf die Käsescheibe legen, wobei sich überlappen und das ganze Fischfilet bedecken sollen.
5. Auf dem gleichen Schneidebrett neben dem Fischfilet längs zwei ausreichend lange Stränge Küchengarn legen, Abstand etwa 2–3 cm. Eventuell das Schneidebrett anfeuchten, damit das Küchengarn schön geradlinig daraufgedrückt werden kann.
6. Das Fischfilet mit Käse und Wirsing vorsichtig umdrehen und mit der Wirsingseite auf das Küchengarn legen.
7. Die 10 Prinzessbohnen quer zum Filet nebeneinander in die Mitte des Filets legen.
8. *Alternative Variante:* Zusätzlich die Bohnen mit Bohnenkraut würzen.
9. Die Hälfte der Steinpilze in die Mitte der Prinzessbohnen legen.
10. Die Roulade von einer Spitze des Fischfilets her zusammenrollen, indem man ein Drittel der Roulade auf das mittlere Drittel schlägt und das hintere Drittel dann darüber klappt/rollt.
11. Vorsichtig mit dem Küchenband zweimal zusammenbinden, damit nichts herausfällt oder die Roulade aufgeht.



Die gefüllten Rouladen vor dem Garen

Butter in einer großen Pfanne erhitzen und die beiden Rouladen zuerst mit der Wirsingseite eine Minute in der Butter anbraten. Dann vorsichtig wenden und auf der Seite der Rouladen, wo sie sich schließen, kurz anbraten. Den Gemüsefond hinzugeben. Die Herdplatte auf ganz geringe Temperatur herunterschalten, den Deckel auf die Pfanne geben und die beiden Rouladen etwa 15 Minuten leicht garen lassen.

Für die Nussbutter kurz vor Ende der Garzeit eine Portion Butter in einer kleinen Pfanne erhitzen. Die Butter etwas köcheln, bis sie goldbraun ist und dann durch ein frisches Tuch in ein kleines Schälchen passieren. Rouladen mit einem Pfannenwender herausheben, auf einem Teller anrichten und das Küchengarn entfernen. Etwas von der Nussbutter über die Rouladen geben und diese servieren.