

# DECHANT

SEIT 1863



## Blauleng Wirsing-Roulade

### Stammhaus

Hauptstr. 20 Starnberg  
08151-12106

### Filiale

Marienstr. 2 Aufkirchen  
08151-51500

[www.dechants-fischladen.de](http://www.dechants-fischladen.de)

## Zutaten

(für 4 Personen)

Blaulengfilet  
4 St. á 250g  
4 große Blätter Wirsing  
1 große Zwiebel  
125 g Schinken  
1 EL Butter  
5 EL Zitronensaft  
250 ml Sahne  
250 g Champignons  
Salz  
Pfeffer  
Öl

## Zubereitung

Strunk vom Wirsing keilförmig  
herausschneiden.  
Wirsingblätter in kochendem Salzwasser  
3 Minuten blanchieren, abschrecken,  
abtropfen lassen und trocken tupfen.

Zwiebel und Champignons putzen  
und fein würfeln. Schinken würfeln in Öl  
knusprig braten. Zwiebeln und Pilze  
dazugeben und 4 Minuten bei  
mittlerer Hitze braten. Würzen.

Die Blauleng Filet rundherum mit  
Zitronensaft beträufeln, mit Salz und  
Pfeffer würzen.

Wirsingblätter nebeneinander auf die  
Arbeitsfläche legen. In die Mitte jeweils  
1-2 EL Schinken-Pilzmasse geben und die  
Fischfilet darauf legen. Zuerst die Seiten  
der Kohlblätter über den Fisch klappen,  
dann von der Strunkseite her aufrollen.

Rouladen mit der Öffnung nach unten in  
eine geeignete Auflaufform geben.  
Restliche Schinken-Pilz-Mischung mit der  
Sahne aufgießen, aufkochen und mit Salz,  
Pfeffer und Zitronensaft abschmecken.  
Sauce über die Rouladen gießen.

Im vorgeheizten Backofen bei 180 Grad  
mit Umluft 20-25 Minuten garen.

**Einen guten Appetit wünscht Ihnen Ihr  
Dechants Fischladen Team**