

**Jacqueline Amirfallah**  
**Spitzkohlrollen mit Zander und Meerrettich**

**Mittwoch, 12. Januar 2022**  
**Rezept für 4 Personen**

Dauer: 1 Stunde  
Schwierigkeitsgrad: mittel  
Heimatküche, Feine Küche

## Zutaten:

Für das Püree:

800 g Kartoffeln, mehlig kochend  
etwas Salz  
1/2 Bio-Zitrone  
100 ml Milch  
30 g Butter  
1 Prise Muskat

Für den Spitzkohl:

1 Spitzkohl (ca. 800 g)  
1 EL Butterschmalz  
etwas Salz  
12 Speckscheiben, dünn aufgeschnitten  
2 EL Butter

Für die Sauce:

1 EL Butter  
1 EL Maisstärke  
250 ml Gemüsebrühe  
200 g Sahne  
1 EL Rosinen  
etwas frischer Meerrettich (ca. 20 g)  
etwas Salz

Für den Fisch:

600 g Zanderfilet mit Haut  
etwas Salz  
1/2 Bio-Zitrone  
2 EL Pflanzenöl  
1 EL Butter



## Zubereitung:

1. Die Kartoffeln schälen, waschen, in einen Topf geben, mit Wasser bedecken, etwa 1/2 TL Salz zugeben und die Kartoffeln ca. 25 Minuten weich kochen.
2. Den Backofen auf 180 Grad Ober- und Unterhitze vorheizen.
3. Vom Spitzkohl die groben äußeren Blätter entfernen.
4. Dann etwa 12 Blätter des Kohls ablösen, dafür den ganzen Kohl kurz in kochendes Wasser legen und wieder herausnehmen. So lassen sich die Blätter leichter abnehmen. Die Spitzkohlblätter trocken tupfen und die Blattrippe herausschneiden.
5. Restlichen Spitzkohl halbieren, den Strunk entfernen und Spitzkohl fein schneiden.

6. In einer Pfanne Butterschmalz erhitzen, fein geschnittenen Spitzkohl zugeben, leicht salzen und braten.
7. Die Speckscheiben auf die vorbereiteten Kohlblätter legen, darauf den gebratenen Kohl verteilen und zu Rouladen wickeln.
8. Eine Auflaufform mit Butter ausfetten, die Kohlrollen mit der Naht nach unten in die Auflaufform legen und die restliche Butter in kleinen Flocken darüber geben.
9. Im vorgeheizten Backofen die Kohlrollen ca. 10-15 Minuten garen.
10. Die gekochten Kartoffeln abgießen, durch eine Presse drücken.
11. Die Zitrone heiß abwaschen, abtrocknen, etwas Schale abreiben und den Saft auspressen.
12. Die Milch mit der Butter und Zitronenschale in einem Topf erhitzen und mit Muskatnuss würzen. Dann über die gepressten Kartoffeln gießen und mit einem Kochlöffel unterrühren. Mit etwas Zitronensaft abschmecken und das Püree warm stellen.
13. Für die Sauce in einem Topf Butter schmelzen, die Maisstärke zugeben und ganz kurz anschwitzen, mit Gemüsebrühe ablöschen, Sahne unterrühren und die Sauce ein paar Minuten leicht köcheln lassen.
14. Die Rosinen grob hacken und in die Sauce geben. Den Meerrettich schälen, fein reiben und ebenfalls untermischen, mit Salz abschmecken.
15. Fischfilets in Portionen schneiden, evtl. noch vorhandene Gräten ziehen, die Filets salzen.
16. Die Zitrone abwaschen, abtrocknen und in Scheiben schneiden.
17. Das Öl in einer Pfanne erhitzen, die Fischfilets darin auf der Hautseite 2-3 Minuten braten, wenden. Die Zitronenscheiben mit in die Pfanne geben und alles weitere 2 Minuten braten.
18. Dann das Fett aus der Pfanne abgießen. Butter in die Pfanne geben, schmelzen und mit einem Löffel die flüssige Butter über die Fischfilets träufeln.
19. Püree und Kohlrollen auf Tellern anrichten, die Fischfilets darauf geben und die Sauce angießen. Mit frisch geriebenem Meerrettich bestreut servieren.

Pro Portion: 1160 kcal/ 4880 kJ  
47 g Kohlenhydrate, 41 g Eiweiß, 90 g Fett