

Tarik Rose
Sommerrollen vom Spitzkohl mit Salsa und
gebratenem Zanderfilet

Freitag, 26. Juni 2020

Rezept für 4 Personen

Dauer: 45 Minuten
Schwierigkeitsgrad: einfach
Leichte Küche, Feine Küche

Zutaten

Für die Sommerrollen:

1 kleiner Spitzkohl (ca. 600-800 g)
etwas Salz
3 Möhren
1 kleiner Rettich (alternativ 8 Radieschen)
2 rote Zwiebeln
5 g frische Kurkuma-Wurzel (alternativ 1/2 TL gemahlener Kurkuma)
etwas Pfeffer aus der Mühle
1 EL Currypulver
2 EL Leinöl
4 EL Olivenöl
2 EL Apfel-Balsam-Essig (oder milder Wein-Essig)
etwas Honig

Für die Salsa:

6 Kirschtomaten
1 rote Zwiebel
1 Knoblauchzehe
2 Blätter Sauerampfer
1/2 Bund glatte Petersilie
2 EL Olivenöl
1 EL Nussöl
1 EL Apfel-Balsam-Essig
etwas Salz
etwas Pfeffer aus der Mühle

Für das Zanderfilet:

600 g Zanderfilet mit Haut
etwas Salz
etwas Pfeffer aus der Mühle
etwas Mehl
3 EL Olivenöl
2 EL Butter

Zubereitung:

1. Vom Spitzkohl etwa 12 große, schöne Blätter vorsichtig lösen. Die dicken Blattstiele am unteren Ende flach schneiden.
2. Reichlich leicht gesalzenes Wasser in einem Topf aufkochen. Die Kohlblätter darin etwa 30 Sekunden blanchieren. Aus dem Wasser heben, Kohlblätter in kaltem Wasser abschrecken und gut trocken tupfen.
3. Den restlichen Kohlkopf längs vierteln und den dicken Struck herausschneiden. Die Kohlviertel in feine Streifen schneiden.

4. Für die Füllung einen Rohkostsalat zubereiten. Dafür die Möhren und Rettich schälen und in feine Streifen hobeln.
5. Zwiebeln abziehen, ebenfalls vierteln und in feine Streifen schneiden.
6. Kurkuma schälen und auf einer feinen Küchenreibe reiben. (Dabei Einmal-Küchenhandschuhe tragen, denn Kurkuma färbt extrem.)
7. Vorbereitete Gemüsestreifen in eine Schüssel geben. Kurkuma, etwas Salz, Pfeffer, Curry, Leinöl, Olivenöl und Essig zum Gemüse geben. Nach Belieben etwas Honig hinzufügen. Alle Zutaten mit den Händen gut vermengen und durchkneten, damit die Rohkostzutaten weich werden und die Gewürze besser einziehen können. Den Rohkostsalat etwa 30 Minuten ziehen lassen.
8. Währenddessen die blanchierten Kohlblätter zwischen saubere Geschirrtücher legen und mit einem Nudelholz walzen. So werden die festen Rippen weich und die Kohlblätter lassen sich besser rollen.
9. Das marinierte Gemüse etwas ausdrücken und den dabei abtropfenden Sud für die Salsa auffangen.
10. Für die Salsa Tomaten, Zwiebeln und Knoblauch putzen, bzw. abziehen und in feine Würfel schneiden.
11. Sauerampfer und Petersilie abbrausen, trocken schütteln und fein schneiden.
12. Die vorbereiteten Salsa Zutaten vermengen. Etwas aufgefangenen Sud vom marinierten Gemüse, Nussöl und Olivenöl hinzufügen.
13. Die Salsa mit Apfel-Balsam-Essig, Salz und reichlich frisch gemahlenem Pfeffer pikant abschmecken.
14. Die vorbereiteten Kohlblätter auf einer Arbeitsfläche auslegen. Je etwa 1 EL mariniertes Gemüse mittig auf die Blätter setzen. Die Kohlblätter zunächst von beiden Seiten etwas über die Füllung klappen, dann die Blätter fest rollen. Nach Belieben die Röllchen mit Holzspießen fixieren.
15. Die Zanderfilet kalt waschen und mit Küchenpapier gründlich trocken tupfen. Filet in portionsgrößen schneiden, mit Salz und Pfeffer würzen. Fein mit Mehl bestäuben und das überschüssige Mehl vorsichtig abklopfen.
16. Öl in einer Pfanne erhitzen. Die Zanderfilets darin bei starker Hitze auf den Hautseiten knusprig braten.
17. Dann Butter zugeben, die Filets wenden und kurz fertig braten.
18. Zanderfilet und Sommerrollen anrichten, die Salsa als Dip dazu servieren.

Nährwert: Pro Portion: 535 kcal / 2240 kJ 15 g Kohlenhydrate, 35 g Eiweiß, 37 g Fett