



Wild, Natürlich & Nachhaltig®

Seelachs in Schinken-Wirsinghülle mit Crémant-Sauce

Zutaten für 4 Personen:

Wirsinggemüse:

2 EL Sonnenblumenöl
800 g Wirsing
500 g Spitzpaprika
1 TL Instant-Gemüsebrühe
200 ml Wasser
Salz

Fisch:

4 Stücke Alaska Seelachsfilet, z.B. Loins (ca. 800 g)
4 Scheiben Serrano- oder Parmaschinken
2 EL Sonnenblumenöl
1 TL Instant-Gemüsebrühe
200 ml Wasser
Außerdem: Küchengarn

Bratkartoffeln:

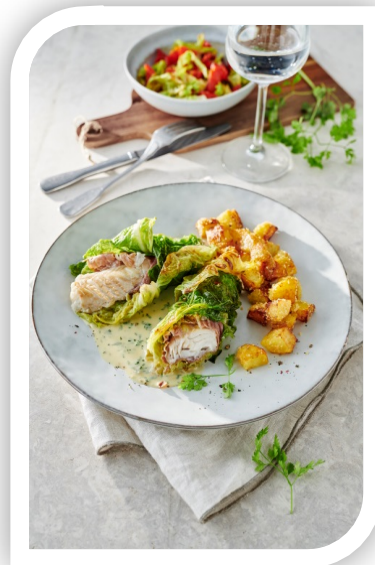
800 g Kartoffeln
30 g Paniermehl
4 EL Sonnenblumenöl
Frisch gemahlener bunter Pfeffer

Sauce:

100 ml Crémant
200 g Sahne
¼ Bund Kräuter nach Wahl, z.B. glatte Petersilie, Kerbel, Zitronenmelisse

Zubereitung:

1. Wirsing waschen, 8 Blätter ablösen, den Strunk herausschneiden, die Blätter in kochendem Salzwasser 3-4 Minuten blanchieren, mit kaltem Wasser abschrecken und je 2 Blätter leicht überlappend aufeinander legen. Seelachs waschen, trocken tupfen, mit Salz würzen und erst mit Schinken, dann mit den Wirsingblättern umhüllen und mit Küchengarn fixieren.
2. Übrigen Wirsing in Streifen schneiden. Spitzpaprika halbieren, Kerne und Stege entfernen, Paprika waschen und in grobe Stücke schneiden. Wirsingpäckchen in 2 EL erhitztem Öl von allen Seiten anbraten, ca. 200 ml Wasser und 1 TL Brühe dazugeben und abgedeckt ca. 25 Minuten garen.
3. 2 EL Öl erhitzen, übrigen Wirsing und Paprika dazugeben, andünsten, ca. 200 ml Wasser und restliche Brühe zufügen und 10-15 Minuten abgedeckt garen. Dabei gelegentlich umrühren. Kartoffeln schälen, waschen, in ca. 2x2 cm große Würfel schneiden und in 2 EL erhitztem Öl 10-15 Minuten goldbraun braten. 5 Minuten vor Ende der Garzeit Paniermehl und übriges Öl untermischen, anrösten und mit Salz und Pfeffer würzen.





Wild, Natürlich & Nachhaltig®

4. Wirsingpäckchen herausnehmen, Crémant und Sahne in den Bratensud gießen, die Sauce ca. 5 Minuten einkochen lassen, und die Sauce und das Gemüse mit Salz und Pfeffer abschmecken. Kräuter abzupfen, waschen, trocken schleudern und die Hälfte in die Sauce geben. Wirsingpäckchen schräg halbieren (damit der Seelachs sichtbar ist), mit Sauce, Gemüse und Kartoffeln auf Tellern anrichten, mit Kräutern garnieren und servieren.

Zubereitungszeit: ca. 1 Std 10 min

Nährwerte:

Energie: 890 kcal/ 3730 kJ

Eiweiß: 59 g

Fett: 45 g

Kohlehydrate: 50 g