



## Duett von Saibling und Rauchlachs auf Chinakohl

### Zutaten (für vier Portionen)

8 Saiblingsfilets (à 50 g)  
3 EL Schmand  
16 mittelgroße Scheiben geräucherter Lachs  
1 kleine Karotte, in Scheiben  
1 Lorbeerblatt  
1 Thymianzweig

1 Chinakohl  
1 roter Chicorée  
1 EL Olivenöl  
Wakame (Algensalat)

2 EL Wasabipaste  
Saft von einer Zitrone  
3 EL Olivenöl

Zesten von einer unbehandelten Zitrone

Salz, Pfeffer

### Zubereitung (circa 30 Minuten)

Chinakohl in Streifen schneiden, in heißem Olivenöl angehen lassen, roten Chicorée in Streifen schneiden, zugeben und mit angehen lassen. Die Temperatur zurücknehmen, Wakame zufügen, mit unterheben.

Saiblingsfilet mit Bauchseite auflegen, mit Pfeffer würzen, mit Schmand leicht bestreichen, mit Rauchlachs belegen, einrollen und mit Zahnstocher fixieren. Röllchen in eine Pfanne mit etwas Flüssigkeit, einigen Karottenscheiben, Thymian und Lorbeerblatt setzen, abgedeckt auf den Punkt dämpfen.

Chinakohl und roten Chicorée mit Wakame als Bett auf flachem Teller anrichten, Saiblingröllchen daraufsetzen, Wasabipaste mit Zitronensaft und Olivenöl verrühren, über die Röllchen verteilen und mit Zitronenzesten bestreuen.

### Nährwert pro Portion

555 kcal – 35 g Fett – 52 g Eiweiß – 11 g Kohlenhydrate – 1 BE

**Dieses Gericht ist pescetarisch.**