



„Fisch und Laubfrosch“ Fischfrikadellen im Wirsingmantel

Zutaten (für vier Portionen)

1 Kopf Wirsing
800 g Weißfisch-Filet (z.B. Seelachs, Schellfisch)
1 Brötchen (kann auch vom Vortag sein)
3 gekochte Kartoffeln
Petersilie
1 Ei
Zitronenschale

20 g Butter
1 Zwiebel
1/4 Sellerieknolle
300 ml Fischfond
200 ml weißer Traubensaft
3 EL mittelscharfer Senf
50 ml süße Sahne
20 g Speisestärke

Senfkörner, Salz, Pfeffer

Zubereitung (circa 45 Minuten)

Vom Wirsing acht bis zwölf große Blätter abnehmen, Strünke herausschneiden. In Salzwasser rund zwei Minuten blanchieren, anschließend in Eiswasser abschrecken. Auf ein Küchentuch legen und mit einem Nudelholz plätten.

Das Fischfilet in Streifen schneiden, mit Salz und Pfeffer würzen und mit einem Fleischwolf zerkleinern. Zusätzlich auch das Brötchen, zwei gekochte Kartoffeln und die Petersilie durch den Wolf geben.

Den restlichen Wirsing klein schneiden, anschwitzen und durchgaren.

Zu der Fischmasse Salz und Pfeffer, ein Ei und die Zitronenschale geben und alles gut vermischen. Den gegarten Wirsing ebenfalls zugeben. Die Masse nun mithilfe einer Suppenkelle in die Wirsingblätter einschlagen und in eine gebutterte Auflaufform geben. Etwas Fischfond angießen und bei 160 Grad circa 20 Minuten im Ofen garen.

Für die Sauce Butter, die Zwiebel, den Sellerie, die letzte Kartoffel sowie die Senfsaat in Fischfond und Traubensaft weichkochen. Den Senf und etwas süße Sahne zugeben. Mit dem Pürierstab zu einer leicht gebundenen Sauce mixen. Wenn nötig mit Speisestärke nachbinden. Mit Salz und Pfeffer würzen.

Die fertigen „Laubfrösche“ nun mit der Sauce servieren. Auf Wunsch mit frischem Oregano dekorieren.

Nährwerte pro Portion

462 kcal – 12 g Fett – 48 g Eiweiß – 36 g Kohlenhydrate

Dieses Gericht ist pescetarisch.