



Grünkohl-Kartoffelpflanzerl mit Röllchen von Forelle und Bergkäsesauce von Armin Roßmeier

Zutaten (für vier Portionen)

Pflanzerl:

400 g Kartoffeln (mehlig kochend)
1 Ei (L)
200 g gehackten, gedünsteten Grünkohl – gut abgetropft
80 g angeschwitzte Zwiebelwürfel
4 EL Raps- oder Olivenöl
Muskat
Salz, Pfeffer

Forelle:

4 Forellen- oder Saiblingfilet (ohne Haut)
1 EL fein geriebener Meerrettich (Kren)
1/2 TL frische Dillspitzen

Sauce:

60 g feine Zwiebelwürfel
3 EL Rapsöl
1 gehäufter EL Maismehl
80 ml Milch
80 ml Gemüsebrühe
40 ml Kochsahne
80 g geriebener Bergkäse
Salz, Pfeffer
1 Schale Kresse

Zubereitung (circa 40 Minuten)

Kartoffeln kochen, ausdämpfen lassen, pellen, durch die Presse drücken, Ei, Grünkohl und Zwiebeln zugeben, gut vermengen, mit Salz, Pfeffer und Muskat abschmecken. Pflanzerl/Frikadellen formen, beidseitig ausbraten.

Für die Forellentröllchen Forellenfilet (Hautseite oben) auflegen, dezent mit Salz und Pfeffer würzen, mit Meerrettich bestreichen und Dillspitzen aufstreuen. Dann zusammenrollen, mit Zahnstocher durchstechen, in wenig Gemüse- oder Fischbrühe dünsten.

Zwiebelwürfel für die Sauce in Öl glasig dünsten, Maismehl einrühren, mit Milch und Gemüsebrühe aufgießen, sämig einköcheln, mit Kochsahne verfeinern und zum Schluss den geriebenen Bergkäse unterrühren, nach Bedarf abschmecken.

Pflanzerl auf Tellern anrichten, Röllchen daraufsetzen, mit der Sauce überziehen, mit Kresse ausgarnieren. Dieses Gericht ist pescetarisch und glutenfrei

Tipp: Dieselbe Rezeptur kann auch für Wirsingfrikadellen verwendet werden, hierfür wird anstelle von Grünkohl blanchierte Wirsingblätter eingesetzt. Derartige Pflanzerl/Frikadellen passen zu Fisch, Fleisch, vegetarische Varianten.