

Seeteufel im Wirsingmantel



Zutaten für zwei Personen:

300 g Filet vom Seeteufel

3 EL Zitronensaft

Salz

weißer Pfeffer

Cayennepfeffer

1 kleiner Wirsing oder die Hälfte eines größeren

100 ml trockener Weißwein

250 ml Fischfond oder kräftige Gemüsebrühe

2-3 EL Sahne (optional)

1. Das Fischfilet in 6 Stücke à ca. 50 g teilen, mit Zitronensaft beträufeln und mit etwas Cayennepfeffer, Salz und Pfeffer würzen. Zugedeckt kalt stellen.

2. Vom Wirsing 6 größere Blätter abmachen und waschen. Den Rest des Wirsings in Streifen schneiden und gut waschen.

3. Die Wirsingblätter in einem großen Topf mit reichlich Salzwasser 4 Minuten kochen, bis sie geschmeidig werden. Abgießen und unter kaltem Wasser abspülen, dann auf der Arbeitsfläche ausbreiten. Den harten Mittelstrunk der Blätter keilförmig heraus-schneiden, die Blätter salzen

und pfeffern, jeweils 1 Stück Seeteufel darauf legen, das Blatt aufrollen, die Seiten nach innen einschlagen.

4. Weißwein auf 1/3 reduzieren, mit dem Fond in einem Schmortopf mit den Wirsingstreifen mischen, aufkochen lassen, die Fischpäckchen darauf legen und alles zugedeckt bei schwacher Hitze 20 Minuten garen.

5. Seeteufelpäckchen herausnehmen und warm stellen. Das Wirsinggemüse pikant abschmecken, eventuell noch mit etwas Sahne verfeinern.

Hinweise:

Statt Seeteufel kann man auch anderen fest-fleischigen weißen Fisch nehmen, z.B. Kabeljau.

Beilage: Pellkartoffeln.

Schlagworte:

mittel, Zubereitung ca. 25 min, Gesamtzeit ca. 45 min, Hauptspeisen, Fisch, Seeteufel, deutsch

Rezeptanregung: Horst T.
Anpassung und Foto: Walter
Stand 13.01.2023