

## **Lachs trifft auf Kabeljau im roten Mangoldmantel, weißer Schokosauce.**

### **Zutaten für 10 Personen**

0,5 Kg Kabeljaufilet

50 g Weißbrot, ohne Rinde, gerieben

50 ml Sahne 30 %

Salz, Pfeffer, Zitrone

0,4 Kg Mangold, rot

10 ml Sonnenblumenöl

1,0 kg Lachsfilet, frisch

1,0 l Fischfond

20 g Butter

15 g Mehl Type 405

50 ml Sahne 30 %

50 g Schokolade, weiß in Blättchen

Kerbelblatt, gezupft

### **Zubereitung**

1. Das Fleisch vom Kabeljau durch den Wolf drehen, durch ein Haarsieb drücken, kühl stellen und anschließend mit dem Weißbrot, Sahne und den Gewürzen zu einer homogenen Masse verrühren, wieder kaltstellen.
2. Den Mangold von den groben Stielen befreien und in wenig kochendem blanchieren. In kaltem Eis-Wasser abkühlen und mit Küchentuch abtropfen.  
**Tipp: Kann auch mit Blattspinat, Chinakohl oder Wirsing gemacht werden.**
3. Alufolie auslegen, darauf Klarsichtfolie geben und mit wenig Öl einreiben, mit Scheiben von Lachs belegen darauf Mangoldblätter, dann die Kabeljau-Fischfarce vorsichtig verteilen. Zusammenrollen wie einen Strudel, in runder Form geben und die Enden, wie einen Bonbon gut verschließen.
4. Im Wasser bei 80 °C ca. 20 Minuten garen, ruhen lassen.
5. Den Fischfond erhitzen mit der Mehlbutter (vermengen von Butter mit Mehl) abbinden, gut durchkochen, mit Sahne, weißer Schokolade abschmecken.

6. Die Lachs-Kabeljau-Roulade von den Folien entfernen, den Fond in der Folie zur Sauce geben.
7. Die Fischroulade in Scheiben schneiden auf der weißen Schokosauce anrichten mit frischen Kerbel anrichten.

**Tipp: Rote erwärmte Minitomaten mit Blüte runden den Teller optisch ab.**



### **Weitere Serviertipps und Beilagenempfehlung**

- Auf Hummersauce, Weißweinsauce, Curkuma-Currysaucen anrichten.
- Dazu serviert man: kleine gebratene Kartoffeln oder Tomatenrisotto.



### **Küchentipp**

- Kann man gut Fischabschnitte verarbeiten (Wirtschaftlichkeit)
- Kann auch für kalte Vorspeisen verwendet werden.



### **Tipp zur Gartechnik**

- Kann auch im Dampf-Öfen bei 80 Grad gegart werden.

### **Diät-Eignung**

- Vollkost
- Leichte Vollkost (ohne Pfeffer, weniger Sahne beim Fisch und in der Sauce.)
- Reduktionskost (ohne Weißbrot, ohne Sahne dafür Kondensmilch 4 % in der Farce, ohne Butter und Mehl dafür kalorienreiches Bindemittel, ohne Sahne dafür Kondensmilch 4 %.)
- Fettstoffwechselstörung (ohne Sahne dafür Kondensmilch 4 % in der Sauce, ohne Butter dafür Margarine, ohne Sahne dafür Kondensmilch 4 %.)
- Diabetes mellitus (ohne Weißbrot, Sauce mit kalorienfreies Bindemittel.)
- Purinarmer Kost (weniger Sahne, nur 80 Gramm Fisch, Sauce auf Basic Gemüsebrühe)

