



Steinbeißerfilet und Wirsing in Röstikruste

Zubereitet mit: Mondamin

ca. 40 min | einfach

Zutaten

für 4 Portionen

- 1/2 Wirsingkohl
- Jodsalz
- 4 Schalotten
- 3 EL Öl
- Pfeffer frisch gemahlen
- 2 EL Frischkäse
- 1 Ei
- 4 Steinbeißerfilets
- 5 EL Zitronensaft
- 1 Paket PFANNI Rösti die Knusprigen
- Butter für die Form
- 400 ml Fischfond
- 1 EL MONDAMIN Saucenbinder zum Andicken von hellen Saucen
- 60 ml Sahne
- rosa Pfefferbeeren rosa Pfefferbeeren

Nährwerte

Energie (Kilojoule):	2130 kJ
Energie (Kilokalorien):	509 kcal
Fett:	26 g
davon gesättigte Fettsäuren:	7,2 g
Kohlenhydrate:	24 g
davon Zucker:	6,7 g
Ballaststoffe:	5,6 g
Eiweiß:	38 g
Salz:	2 g

Zubereitung

1. Für das Filet: Wirsing vierteln, den Strunk herausschneiden und die Blätter in feine Streifen schneiden. Wirsingstreifen in kochendem Salzwasser etwa 2 Minuten blanchieren, in kaltem Wasser abschrecken und gut abtropfen lassen. Backofen auf 200 °C (Umluft 180 °C) vorheizen. Schalotten abziehen und fein hacken. 2 EL Öl in einer Pfanne erhitzen und die Hälfte der Schalotten darin dünsten. Wirsing zugeben. Mit

Salz und Pfeffer abschmecken und mit Frischkäse verrühren. Das Ei mit einer Gabel verschlagen und unter den Wirsing rühren.

2. Steinbeißerfilets quer aufschneiden, abspülen und trocken tupfen. Mit 2 EL Zitronensaft und Salz einreiben. Wirsing flach auf 4 der Filethälften verteilen und mit den übrigen Filethälften bedecken. Fischpäckchen in eine ofenfeste, gebutterte Form legen und mit der Röstmasse bedecken. Die mit der Röstmasse bedeckten Filets im heißen Backofen etwa 20 Minuten backen.

3. Für die Sauce: 1 EL Öl in einem Topf erhitzen, restliche Schalotten darin dünsten. Mit Fischfond und 3 EL Zitronensaft ablöschen und einkochen lassen. Sauce mit Saucenbinder binden. Sahne schlagen und unter die Sauce ziehen. Mit rosa Pfefferbeeren abschmecken. Filets aufschneiden. Filets und Sauce auf Tellern anrichten.

Zubereitungszeiten des Rezepts

Vorbereitungszeit: 20 min Backzeit: 20 min

Nutzungsbedingungen

Copyright:

Die auf den Internetseiten der Unilever Gruppe enthaltenen Inhalte, wie insbesondere Texte, Bilder, Logos, Grafiken, Tonwerke, Animationen und Videos, sind urheberrechtlich geschützt. Die Unilever Gruppe gestattet das Sichten und Herunterladen sämtlicher Inhalte auf ihren Internetseiten ohne Einwilligung ausschließlich zu privatem, nichtkommerziellem Gebrauch. Eine etwaige Verlinkung ist nur mit Zustimmung der Unilever Gruppe erlaubt.

Inhalte und Downloads:

Die Unilever Gruppe hat bei der Erstellung der Websites größtmögliche Sorgfalt aufgewendet. Es besteht jedoch keine Gewährleistung für die Vollständigkeit, Richtigkeit und Aktualität der Daten, Informationen und Downloads. Sofern Sie also Daten, Informationen und Downloads verwenden, erfolgt dieses unter der Einschränkung, dass Unilever nur für das Fehlen garantierter Eigenschaften, der schuldhaften Verletzung von Hauptpflichten, der vorsätzlichen oder grob fahrlässigen Verletzung sonstiger Pflichten sowie im Fall von schuldhaften Gesundheitsverletzungen haftet.

Markenrechte:

Die auf den Websites der Unilever Gruppe genannten Marken und Logos sind markenrechtlich geschützt. Dritten ist die Nutzung und Verwendung sämtlicher Marken und Logos untersagt. Sondernutzungsbedingungen für registrierte Kunden und Journalisten ausschließlich für die Nutzung der Inhalte der Rezept-, Medien- und Bilddatenbanken.

Die Unilever Gruppe gestattet:

Kunden die Nutzung der Datenbankinhalte zur Bewerbung der Unilever-Produkte durch den Handelspartner in Druckerzeugnissen (Zeitung, Zeitschriften, insbesondere Handelsanzeigen, Handelsprospekte, Handzettel usw.) sowie im Internet;

Journalisten die Nutzung der Datenbankinhalte für gedruckte Presseerzeugnisse (Zeitungen und Zeitschriften) sowie Presseerzeugnisse im Internet unter der Beachtung der folgenden Bestimmungen:

Die Datenbankinhalte dürfen grundsätzlich nicht verändert werden. Gestattet ist jedoch eine Vergrößerung oder Verkleinerung bzw. ausschnittsweise Verwendung.

Rezepte dürfen nicht ohne Hinweis auf die Unilever-Produkte und/oder Packshot verwendet werden. Zulässig ist es, die Produkt-Kategorie zusammen mit einer Marke der Unilever Gruppe in Klammern zu nennen. Bsp.: "Bourbon-Vanille (z.B. von Cremissimo)".

Bei der Vervielfältigung der auf den Unilever Websites bereit gestellten Inhalte (Fotos und Texte) in digitalen Medien wie z.B. Websites und Blogs muss der Verwender sicher stellen, dass die Inhalte nicht bei Suchmaschinen wie Google aufgenommen (indexiert) werden. Dies kann über technische Restriktionen wie dem Einfügen des so genannten „noindex-Tags“ gewährleistet werden. Sofern bezüglich dieser Einschränkung Fragen bestehen, wenden Sie sich bitte über das Kontaktformular dieser Seite an uns

PR-Kontakt

Sie haben Fragen zum Rezept oder zur Marke?

Schreiben Sie uns an, gerne helfen wir Ihnen weiter.



Unilever Deutschland Holding GmbH



[Kontakt aufnehmen](#)