

## Wirsingröllchen mit Bacalao (Kabeljau)

Auf Mallorca und auch in Spanien generell ist Kohl ein beliebtes Wintergemüse. Auf Mallorca ist das Gericht „Lomo con Col“ (Schwein mit Kohl) auf vielen Speisekarten einheimischer Restaurants zu finden. Diese Variation mit Fisch ist eine ebenfalls beliebte Variante und ein ebenfalls traditionelles mallorquinisches Gericht. Zudem ist es durch den Fisch etwas leichter und ein ideales Gericht für alle, die sich gerne kohlenhydratarm ernähren möchten.

Der Bacalao (Kabeljau) ist in so ziemlich jedem Supermarkt zu finden, in dem Fisch angeboten wird.



### Zutaten (für 8 Rouladen)

- 1 Wirsing
- 500 gr Kabeljaufilets (Bacalao)
- 250 gr Champignons oder auch gemischt mit Shiitake
- 1 Dose gewürfelte Tomaten (oder eine große Tomate enthäutet und in Würfel geschnitten)
- 1 mittelgroße Zwiebel
- 2 Knoblauchzehen
- ½ Bund Minze
- 250 ml trockener Weißwein
- 1 EL Zitronensaft
- Pfeffer, Salz, Olivenöl

### Zubereitung:

- Zwiebel und Knoblauch schälen und fein hacken.
- Champignons putzen (nicht waschen) und ebenfalls fein würfeln.
- Minze waschen und die Blätter fein hacken.
- In einer Pfanne die Zwiebeln und den Knoblauch mit etwas Olivenöl anrösten, dann die Champignons dazugeben, mit Salz und Pfeffer würzen und solange köcheln, bis die Flüssigkeit fast verdampft ist.
- Zum Schluss die gehackte Minze dazu geben, beiseitestellen und etwas abkühlen lassen.
- Nun die Kabeljaufilets kalt abwaschen und mit Küchenkrepp trockentupfen. Kontrollieren, dass keine Gräten mehr vorhanden sind, notfalls diese mit einer Pinzette herausziehen.
- Fischfilets auf einem Teller mit Salz & Pfeffer sowie etwas Zitronensaft beträufeln.
- Eine ofenfeste Form mit Olivenöl auspinseln und den Backofen auf 180 Grad vorheizen (Unter-/Oberhitze).
- Vom Wirsing 8 große Blätter ablösen, kurz abwaschen und ca. 5 Minuten in kochendem Salzwasser blanchieren, danach in Eiswasser abschrecken und trocken tupfen oder gut abtropfen lassen.
- Nun die Wirsingblätter auf ein Brett legen und plattdrücken (ggf. den mittleren dicken Struck ausschneiden). Die Pilzmischung auf den Blättern gleichmäßig verteilen und etwas andrücken.
- Dann den Kabeljau in Streifen schneiden und auf den Pilzen verteilen (in einer Richtung). Dann die Wirsingblätter aufrollen und ggf. mit einem Zahnstocher zusammenhalten und die Röllchen in die ofenfeste Form geben.
- Die Tomatenstücke aus der Dose abgießen und die Tomatenstücke über die Röllchen geben und verteilen.
- Den Weißwein dazugeben und alles ca. 20 Minuten auf mittlerer Schiene im Ofen garen.

Dieses Gericht lässt sich prima vorbereiten und dann zu gegebener Zeit im Ofen fertig garen. Ideal, wenn man den Partner überraschen möchte oder wenn Gäste kommen. Zudem ist das Gericht glutenfrei, kohlenhydratarm und zuckerfrei – somit also ein schönes leichtes Gericht. Die Minze gibt dem Gericht eine herrlich frische Note.

**Viel Spaß beim Zubereiten dieser leckeren spanischen Köstlichkeit!**