

„Überherrn lebt gesund!“



DSL
»Das Saarland lebt gesund!«

AUF leben
AKTIV UND FIT

Aus alt mach neu!
GEMEINSAM AUFGETISCHT

Saarländische Gerichte NEU INTERPRETIERT

Wirsing-Lachs-Rouladen

ZUBEREITUNG

1. Die Wirsingblätter in mehreren Portionen (je nach Topfgröße) nacheinander in kochendem Salzwasser jeweils 3 Minuten blanchieren, abschrecken und abtropfen lassen. Die mittlere Blattrippe jeweils keilförmig ausschneiden.
2. Inzwischen die Zwiebeln schälen, schneiden und mit 1 EL Öl glasig dünsten. Dann vom Herd nehmen.
3. Den Backofen auf 180° (Umluft 160°) vorheizen. Das Lachsfilet waschen, mit Küchenpapier trocken tupfen und in mundgerechte Stücke schneiden. Die Wirsingblätter nebeneinanderlegen, mit einer dünnen Frischkäseschicht bestreichen und mit den Zwiebeln sowie den Lachsstücken belegen. Die Wirsingblätter zu Rouladen aufrollen.
4. Dann die Kartoffeln schälen und in große Stücke schneiden. Die Stücke auf einem Backblech auslegen, würzen und mit 2 EL Öl beträufeln.
5. Die Rouladen in eine Gratinform setzen und die Gemüsebrühe dazu gießen. Die Rouladen gemeinsam mit den Kartoffeln im vorgeheizten Backofen 30-35 Minuten garen.
6. Kurz bevor die Rouladen und die Kartoffeln fertig sind, die Milch und den Frischkäse in einer Pfanne verrühren und aufkochen lassen, bis die Soße eine gewünschte Konsistenz erreicht hat. Das Ganze nach Belieben würzen und zu den Rouladen servieren.

„Gesund aufwachsen“
„Gesund leben und arbeiten“
„Gesund älter werden“



ZUTATEN (4 PORTIONEN)

Für die Rouladen:

Wirsing	1/2
Lachsfilet	3
Gemüsebrühe	300 ml

Für die Soße:

Kräuterfrischkäse	250g
Milch	200 ml
Zwiebel	1

Für die Beilage:

Kartoffeln	400g
------------	------



Noch nie war guter Geschmack so gesund!

GUTEN
APPETIT!

