

# Bioleks: Fisch im Wirsingblatt

---

 [happy-mahlzeit.com/koch-shows/alfredissimo/bioleks-fisch-im-wirsingblatt](https://happy-mahlzeit.com/koch-shows/alfredissimo/bioleks-fisch-im-wirsingblatt)

## Zutaten:

- 500g Fischfilet, z.B. Rotbarsch oder Steinbutt
- 1 schöner, großer Wirsing
- 1 Stange Lauch
- 2 EL fein gehackte Petersilie
- 1/4 Liter Fischfond aus dem Glas
- 50g Butter
- 4-6 EL Sojasauce
- 4 EL trockener Sherry
- 1 Msp. Cayennepfeffer
- Salz
- weißer Pfeffer

## Zubereitung:

Das Fischfilet in 2-3cm große Würfel schneiden. Sojasauce, Sherry, Cayennepfeffer und Petersilie in einer Schüssel mit dem Fisch vermischen.

In einem großen Topf reichlich Wasser zum Kochen bringen und leicht salzen.

Vom Lauch 2-3 lange Blätter ablösen und waschen. Vom Wirsing das äußere Grobe entfernen, vorsichtig 8 schöne Blätter abschneiden und waschen. Eiskaltes Wasser bereitstellen.

Lauch-und Kohlblätter 3-4 Minuten im kochenden Wasser blanchieren, herausnehmen und sofort in kaltem Wasser abschrecken. Die Lauchblätter der Länge nach in 6-8mm breite Streifen teilen, von den Wirsingblättern vorsichtig die dicke Mittelrippe flachschneiden.

Auf je 1 Kohlblatt 1/8 der Fischwürfel geben und ein längliches Päckchen wickeln. Mit je 1 Lauchstreifen verschnüren.

Die Butter in einer großen Pfanne mit Deckel heiß werden lassen und die Fisch-Wirsing-Päckchen darin auf beiden Seiten leicht Farbe annehmen lassen. Den Fischfond dazugießen, mit Salz und Pfeffer würzen und geschlossen ca. 20 Minuten bei mittlerer Hitze garen.

*Rezept: Alfred Biolek*

*Quelle: alfredissimo! 28.5.1995*

*Prominenter Gast: Jule Neigel*