Schollen- oder Seezungenfilets mit Walnussfüllung

Nährwertangaben (pro Portion/Stück)

Energie:	481 kcal/ 2006 kJ		
Eiweiß:	38,9 g	Fett:	32,0 g
Kohlenhydrate:	8,8 g		

Zutaten für 4 Portionen :

Für die Füllung:

- 150 g kalifornische Walnusskerne
- 2 EL Quark
- 2 EL Mascarpone
- 1 EL Pecorinokäse
- 1 EL Dill, kleingehackt
- 1 Eigelb
- 1 TL Senf
- Salz und Pfeffer

Für die Beilage:

- 150 g rote Linsen
- 4 kleine Möhren
- 4 Eiszapfen (weiße Rübchen)
- 500 ml Fischfond (1 Glas)
- 2 kleine Zucchini

Weitere Zutaten:

- 1 Kopf Wirsingkohl
- 4 Fischfilets (Scholle oder Seezunge)
- 1 EL Butter
- 1 EL Stärke
- 1 Bund Schnittlauch

Zubereitung:

1. Die Walnusskerne kleinhacken, einige für die Dekoration aufbewahren. Die gehackten Walnüsse mit den Zutaten für die Füllung mischen. Anschließend die äußeren Blätter des Wirsingkohls kurz in Salzwasser blanchieren.

2. Die roten Linsen in 1 Liter Salzwasser 5 Minuten kochen, dann 20 Minuten gar ziehen lassen. Danach abtropfen lassen und warmstellen. Möhren und Eiszapfen putzen und in dem Fischfond 15 Minuten kochen. Die Zucchini in Stifte schneiden und nach zehn Minuten zu den Möhren und Eiszapfen geben.

3. Die Fischfilets der Länge nach halbieren, waschen, trocknen und auf die Wirsingblätter legen, Überstehendes abschneiden. Die Füllung auf die Filets verteilen, einrollen und mit einem Zahnstocher feststecken. Die Röllchen in einer feuerfesten Form mit Deckel dicht zusammenlegen und auf jedes Röllchen eine Messerspitze Butter geben. Bei 180 Grad im Ofen 20 Minuten zugedeckt garen. Die Röllchen herausnehmen und warmstellen, den Fischsud beiseite stellen.

4. Das Beilagengemüse aus dem Fischfond nehmen, Fond beiseite stellen. Möhren und Eiszapfen der Länge nach vierteln. Jeweils abwechselnd zwei Viertel Möhren und zwei Viertel Eiszapfen zusammenlegen und mit Schnittlauch zusammenbinden. Mit den Zucchini warmstellen.

5. Den Fischfond und den Fischsud zusammen aufkochen, um mindestens ein Viertel reduzieren. Mit Speisestärke zu einer Sauce binden, mit Salz und Pfeffer abschmecken. Die Fischröllchen auf den roten Linsen anrichten, mit dem Gemüse und den Nüssen dekorieren, Sauce darübergießen. Den gehackten Schnittlauch darüberstreuen.