

# Wirsingkuppeln mit Kabeljau und Paprikasauce

## Zutaten für die Wirsingkuppeln:

**E** 4 große Wirsingblätter, **E** 500 g Kabeljau, **E** 150 ml Sahne,  
**E** 2 Eiweiße,  
**M** 1 EL gehackter Ingwer, **M** ¼ TL gemahlene Koriandersamen,  
**M** ¼ TL gemahlene Kardamom,  
**W** 1 TL Salz,  
**H** 2 EL gehackte Petersilie,  
**F** ¼ TL Kurkuma.

## Zutaten für die Paprikasauce:

**E** 150 g rote Paprikaschote, **E** 30 g Butter,  
**M** ¼ TL gemahlene Koriandersamen, **M** eine Prise Pfeffer,  
**W** ¼ TL Salz,  
**H** 1 TL Zitronensaft, 1 TL Tomatenmark,  
**F** ½ TL Paprikapulver edelsüß, **F** 300 ml heißes Wasser.

## Vorbereitung:

- E** Die Wirsingblätter 5 min. dämpfen. Anschließend mit kaltem Wasser abschrecken und den Strunk herausschneiden.
- E** Kabeljau in kleine Stücke schneiden. Zusammen mit der Sahne und den Eiweißen gut kühlen. Idealerweise alles zusammen für 30 – 45 Minuten in die Tiefkühltruhe stellen.
- E** Paprikaschote schälen, entkernen und in Würfel schneiden
- E** Butter in Würfel schneiden
- M** Ingwer klein hacken
- H** Petersilie klein hacken

## Zubereitung der Wirsingkuppeln:

In einem Mixbecher

- E** Kabeljau, Sahne, Eiweiße und den Ingwer geben.  
Alles gut miteinander mixen, bis eine cremige Konsistenz entstanden ist.  
Die Masse in eine Schüssel umfüllen.
- M** Mit Kardamom, Koriander
- W** und Salz würzen. Die Gewürze in der Masse verrühren.
- H** Petersilie sowie
- F** Kurkuma dazugeben. Alles gut miteinander vermischen.
  
- E** Ein Wirsingblatt in einen Schöpflöffel legen und mit ¼ der Fischmasse füllen.  
Die losen Enden des Wirsingblatts über die Füllung legen und gut andrücken.  
Mit den restlichen Wirsingblättern ebenfalls so verfahren.

Die Wirsingkuppeln in einen Dämpfeinsatz geben und bei mittlerer Hitze in ca. 15 min. gar dämpfen.

### **Zubereitung der Paprikasauce:**

- F** In einem heißen Topf, heißes Wasser und das Paprikapulver geben.
- E** Die in Würfel geschnittene Paprikaschote dazugeben.  
Das Ganze 15 Minuten mit aufgelegtem Deckel, auf kleiner Flamme köcheln lassen.  
Anschließend mit einem Stabmixer pürieren.
- E** Butterwürfel in die Sauce geben und zusammen mixen.
- M** Mit Pfeffer, Koriander
- W** und Salz würzen.
- H** Tomatenmark sowie Zitronensaft dazugeben.  
Alles nochmals mit dem Pürierstab gut durchmixen.

***Die gedämpften Wirsingkuppeln mit etwas Paprikasauce anrichten.***