

Fisch-Rouladen auf Gemüsebett

Rezept für 4 Personen

Zuaten:*Gemüsebett:*

150 gr. Rüebli
150 gr. Bleichlauch
150 gr. Sellerie
½ dl. Weisswein oder Gemüsebouillon
1dl Halbrahm
1 Prise Safran

*Fisch-Rouladen:*

4 kleine Soles-Filets (~300gr.) (Seelachs, Zander oder Dorsch)
300 gr. Salmfilets
Basilikumblätter
Salz
Pfeffer

Zubereitung:

Das Gemüse in 5cm.lange, sehr feine Stäbchen (Julienne) schneiden. Weisswein oder Gemüsebouillon mit dem Gemüse im Bratopf aufkochen, Hitze auf die kleinste Stufe reduzieren.

Die Sole-Filets ausbreiten, Basilikumblätter darauf legen, die Salmfilets in gleich grosse Streifen schneiden, darauf legen, aufrollen, und mit einem Zahnstocher fixieren. Mit wenig Salz und Pfeffer die Rouladen beidseitig würzen und auf das Gemüse legen. 1 Backpapier dicht auf die Rouladen legen und den Deckel aufsetzen.

Alles bei kleinster Hitze 20-30 Min. dämpfen. Rouladen warm stellen.

den Halbrahm, den Safran und wenig Pfeffer und Salz zusammen mischen und zum Gemüse geben. Kurz (½ Min.) aufkochen.

Auf vorgewärmten Tellern anrichten und die Fischröllchen darauf platzieren.

Garnitur: mit einem Basilikumblatt dekorieren.