

Schollenröllchen mit würziger Rucolafüllung

Fisch-Gerichte » Schollen-Gerichte

Zutaten (4 Personen)

- » 8 Schollenfilet(s)
- » 30ml Zitronensaft
- » Salz & Pfeffer
- » 50g Rucola
- » 10 Scheiben Gouda
- » 1 Zwiebel(n)
- » 2 rote Paprika
- » 2 EL Butter/Margarine
- » 300ml Schlagsahne
- » Paprika-Pulver (edelsüß)

Bewertung



Beschaffung

guten Supermarkt



Kosten

6-10€



Zubereitungszeit

31-60min

Zubereitung

1. Schollenfilets abbrausen, gut trockentupfen. Mit Zitronensaft beträufeln, salzen und pfeffern. Rucola putzen, waschen, gut abtropfen lassen und auf den Fischfilets verteilen. Käsescheiben entrinden, 2 Scheiben in je 4 Streifen schneiden und die restlichen Käsescheiben auf die Fischfilets legen. Die Filets aufrollen, mit je einem Käsestreifen umwickeln und mit einem kleinen Holzspieß feststecken.

2. Zwiebel abziehen und fein würfeln. Paprikaschoten abbrausen, putzen, entkernen und in feine Würfel schneiden. Zwiebel in der heißen Butter glasig andünsten. Paprikawürfel dazugeben und mitdünsten. Sahne zufügen, einmal kurz aufkochen lassen, mit Salz, Pfeffer und Paprikapulver würzen.

3. Fischröllchen in die Paprikasahne legen und ca. 15min bei kleiner Hitze gar ziehen lassen. Röllchen mit der Paprikasahne anrichten, evtl. mit Rucola garnieren. Dazu passt gemischter Reis.

Nährwerte: 570kcal/E46g/F38g/KH11g pro Portion

angelegt am: 29.01.2005

Rezept-Nr: 1462

Die Rezept-Datenbank - <http://www.Rezept-Insel.de> - ©2024 M.Hennicke